



Wir sind Wandsbek



Das Jahrbuch 2015/2016





Kompetenz und Nähe. Made in Holstein.

Lernen Sie die neue Generation Sparkasse kennen!
Hier finden Sie uns in Hamburg:

- Bramfeld, Marktplatz Galerie Bramfeld / Bramfelder Chaussee 230
- Rahlstedt, Rahlstedter Bahnhofstraße 9
- Sasel, Stadtbahnstraße 4
- Wandsbek, Wandsbeker Marktstraße 163–165
- Barmbek, Hamburger Meile / Hamburger Straße 27 (SB-Filiale)
- Billstedt, Billstedt-Center / Möllner Landstraße 3 (SB-Filiale)



 Sparkasse
Holstein

www.sparkasse-holstein.de



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vor Ihnen liegt die aktuelle Ausgabe des Jahrbuchs „Wir sind Wandsbek“. Auch dieses Mal nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch Hamburgs größten Bezirk.

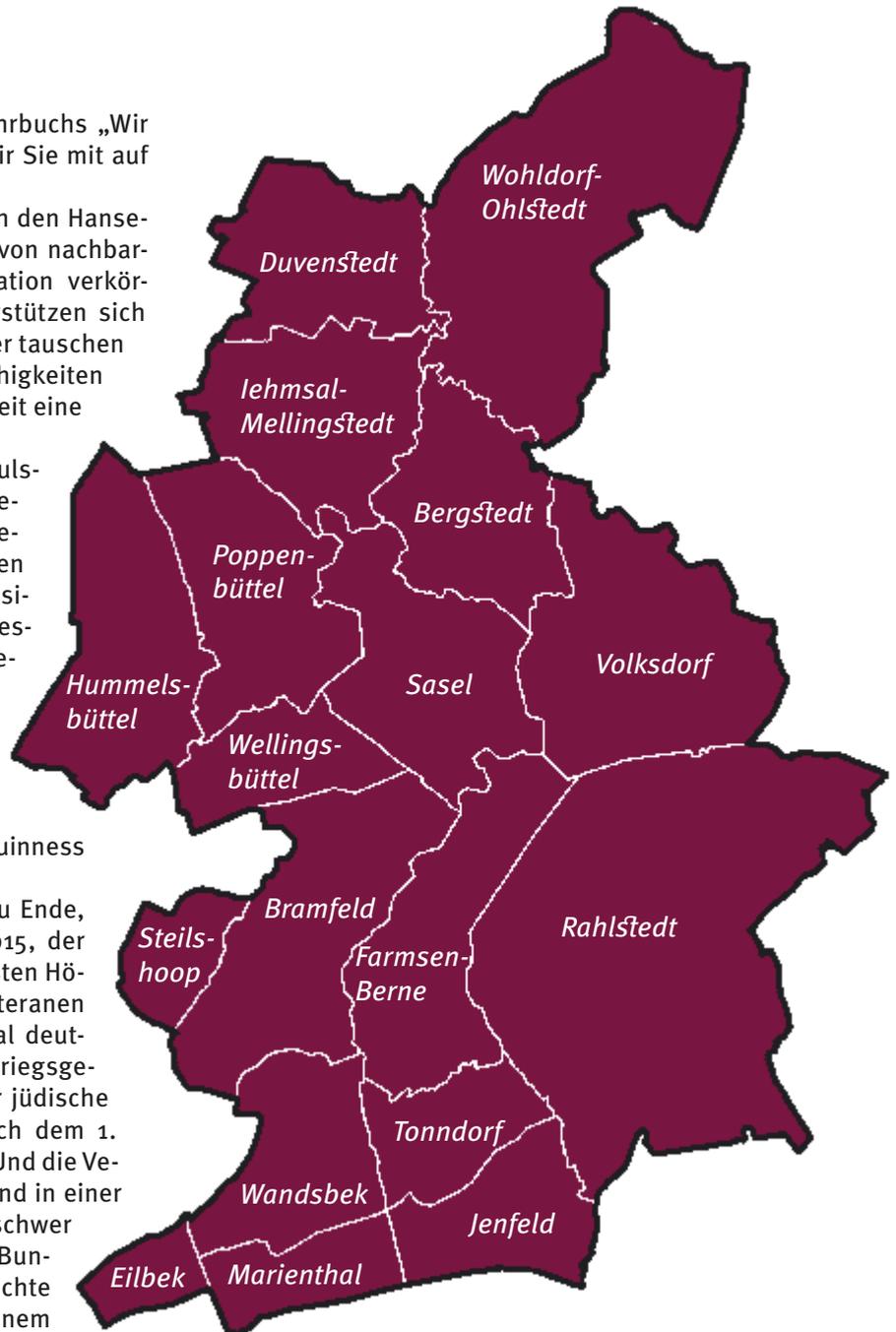
Unsere Autorin Annekatriin Buruck stellt Ihnen den Hanse-Tauschring vor, der ein einzigartiges Modell von nachbarschaftlicher und bürgerschaftlicher Kooperation verkörpert. Die Mitglieder von Tauschringen unterstützen sich gegenseitig, indem sie Arbeitszeit miteinander tauschen und sich dabei je nach ihren Talenten und Fähigkeiten einbringen. Ein Modell, dem in der heutigen Zeit eine größere Verbreitung zu wünschen wäre.

Alexandra Petersen hat sich im KulturHOF Dulsberg umgeschaut und berichtet über die dort regelmäßig stattfindenden Jam-Sessions, bei denen sich Musikbegeisterte zum gemeinsamen Improvisieren, oder Jammen, treffen. Die Sessions auf dem Dulsberg sind mittlerweile eine feste Größe in der Hamburger Musikszene und ziehen Interessierte aus dem ganzen Norden an.

Oliver Jensen stellt Ihnen Traute Wohlers vor, eine fußballbegeisterte Frau, die mit 75 immer noch Kindern beim Entwickeln des Ballgefühls hilft. Durch ihre Leistungen und ihr Engagement schaffte es sie sogar ins Guinness Buch der Rekorde.

Im Mai vor 75 Jahren ging der 2. Weltkrieg zu Ende, gleichzeitig erreichte vor hundert Jahren, 1915, der erste Industriekrieg der Geschichte, einen ersten Höhepunkt. Grund genug, den Blick auf die Veteranen und den Umgang mit ihnen zu lenken. Zumal deutsche Soldaten auch in der Gegenwart in Kriegsgebieten im Einsatz sind. Eine Geschichte über jüdische Gefallene aus Wandsbek zeigt, dass es nach dem 1. Weltkrieg gute und schlechte Veteranen gab. Und die Veteranen von heute haben einen schweren Stand in einer Öffentlichkeit, die sich mit ihren Einsätzen schwer tut. Eine Ausstellung in der Universität der Bundeswehr ließ sie zu Wort kommen und ermöglichte einen menschlichen Blick auf Mitbürger mit einem besonderen Beruf.

Und nun viel Spaß beim Lesen!
Ihr CittyMedia-Team



Titelseite: Tor- und Herrenhaus in Wellingsbüttel; Kupfermühle am Kupferteich Wohldorf; Gewerbegebiet Merkurpark. – Fotos: Michael Pasdzior.



Häuserzeile in der August-Krogmann-Straße in Farmsen. Foto: Jürgen Petersen.

Inhalt

3 Editorial

Initiativen

- 5 Tauschen statt zahlen
- 7 ErdeWoche: Klimaschutz geht schon die Kleinsten an

Kunst und Kultur

- 10 Jam.Session im Kulturhof Dulsberg – Sternstunden improvisierter Musik
- 12 Von den Schwierigkeiten, zuhause anzukommen – Ausstellung „Operation Heimkehr“ in der Bundeswehr-Uni

Sonderseiten Volksdorf

- 14 Volksdorf – Leben in Hamburgs grünem Nordosten

Generation 60plus

- 18 Traute Wohlers: Die Rekordtrainerin aus Wandsbek
- 22 Fitness für Senioren

Menschen und Geschichten

- 24 Matthias Claudius: Der ‚Wandsbecker Bothe‘ starb vor 200 Jahren

Bauen und Wohnen

- 26 Eine Wärmepumpe macht sich bezahlt

Gesundheit und Wellness

- 28 Stress mit dem Essen

Sonderseiten Rahlstedt

- 30 Rahlstedt – Hamburgs größter Stadtteil im Nordosten

Aus der Lokalgeschichte

- 34 Die vergessenen Soldaten des 1. Weltkriegs – Jüdische Gefallene aus Wandsbek

Mobiles Leben

- 36 Alkohol am Fahrradlenker hat Risiken und Nebenwirkungen

Impressum

- 38 Impressum

Tauschen statt zahlen



Flohmarktisch beim Sommerfest.

Inge passt manchmal auf die Kinder von Wiebke auf. Wiebke zeigt Klaus, wie er interessante Patchworksachen anfertigen kann. Klaus hängt die Bilder in Helgas Wohnung und repariert auch gleich ihr altes Radio. Helga geht für Inge einkaufen, wenn sie krank ist und bringt ihr Blumenzwiebeln aus dem Garten mit.

Da für erhalten Inge, Wiebke, Klaus und Helga kein Geld, sondern Zeiteinheiten, die sie auf ihrem Konto sammeln. So funktioniert das Prinzip des Hanse-Tauschrings in Wandsbek.

Die Idee dahinter ist denkbar einfach: Jeder bietet das an, was er oder sie hat oder am besten kann und bekommt dafür von anderen etwas, was er nicht so gut kann oder was ihm oder ihr keinen Spaß macht. „Ein Tauschring ist ein bargeldloses System des Gebens und Nehmens“, erläutert Harry Schreiber, Mitglied im dreiköpfigen Organisationsteam von Hanse-Tausch. Die Teilnehmer sparen nicht nur

Geld, sie lernen auch andere Menschen in ihrem Stadtteil kennen. Hanse-Tausch versteht sich als eine Selbsthilfeinitiative zur Förderung der Nachbarschaftshilfe, die dazu beitragen soll, Anonymität und Isolation im Stadtteil zu vermeiden.



Hanse-Tausch Hamburg wurde 2003 aus vier anderen Tauschringen gegründet. Fotos: Harry Schreiber.



Karin Grubert und Winfried Korf beim Sommerfest 2014 im Treff Berne.
Fotos: Harry Schreiber.

Talente statt Euro

Hanse-Tausch Hamburg wurde im März 2003 durch Zusammenschluss der damaligen Tauschringe Dulsberg, Farmen-Berne, Jenfeld und Hamm-Horn gegründet. Zur Zeit hat die Selbsthilfeeinrichtung 38 Mitglieder, von denen rund die Hälfte regelmäßig aktiv ist. Jeder Teilnehmer erhält in der Tauschringzentrale ein eigenes Konto, auf dem die Geschäfte zwischen den Mitgliedern als Gut- oder Lastschrift verbucht werden.

„Unsere Währungseinheit nennt sich ‚Talente‘“, erklärt Harry Schreiber. Für jede geleistete Arbeitsstunde gibt es 20 Talente. Ganz wichtig dabei: „Alle Leistungen sind gleichwertig“, fügt Schreiber hinzu. Das Programmieren eines Computers ist also nicht mehr wert als Putzen. Eine Ausnahme bildet die Verwaltungsarbeit des Tauschrings: „Dafür gibt es nur zehn Talente pro Stunde“, erklärt Harry Schreiber. Dadurch soll der Verwaltungsaufwand möglichst niedrig gehalten werden. Auch beim Tausch von Flohmarktartikeln geht es weniger streng zu. Hier handeln Käufer und Verkäufer den Preis in Talenten selbst aus oder tauschen gleich Ware gegen Ware.

Wie ein Geldkonto bei der Bank kann das Talente-Konto ein Plus aufweisen, aber auch ins Soll abrutschen; anders als im realen Wirtschaftsleben gibt es aber keine Zinsen. Das einzige, was mit wirklichem Geld bezahlt werden muss, ist der Mitgliedsbeitrag von zehn Euro pro Jahr.

Auch Feiern gehört dazu

Getauscht wird alles, was man in Haus, Garten, bei der Arbeit oder in der Freizeit gebrauchen kann. „Viele Flohmarktartikel sind dabei“, zählt Harry Schreiber auf, „au-

ßerdem Näharbeiten, PC-Hilfe, Anleitung für Yoga und Meditation, Hilfe bei Festen oder im Haus, Übernachtung für Auswärtige oder interne Organisation.“ Dazu kommen Autowaschen, Babysitten, Gartenarbeit, Fensterputzen, Fahrrad reparieren und vieles mehr. Rund 500 Talente wechseln so im Schnitt pro Monat den Besitzer.

Doch beim Hanse-Tauschring geht es nicht nur ums Geben und Nehmen. Die sozialen Kontakte sind mindestens ebenso wichtig. Bei gemeinsamen Festen lernen die Mitglieder sich besser kennen. „Unser Sommerfest mit Grillen, die Weihnachtsfeier oder Ausflüge sind immer sehr beliebt“, so Schreiber. Nicht selten machen dabei Künstler aus eigenen Reihen Musik auf Gitarre, Klavier oder Keyboard – gegen entsprechende Talente, versteht sich.

Die Idee, Waren und Dienstleistungen zu tauschen, ist nicht neu. Gerade in Krisenzeiten gab es immer wieder entsprechende Projekte, darunter ein Experiment in der österreichischen Gemeinde Wörgl, die durch die Wirtschaftskrise in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts stark gebeutelt war. Ein System von Arbeitsbestätigungsscheinen ersetzte damals das Zahlungsmittel Geld, wodurch viele Menschen Arbeit bekamen und die größte Not gelindert werden konnte. In Hamburg sind Tauschringe seit gut 25 Jahren in allen Stadtteilen aktiv. Viele gründeten sich zwischen Anfang und Mitte der 90er Jahre. Zur Zeit gibt es in der Stadt acht Tauschringe, die auch untereinander in Verbindung stehen. Bundesweit sind es mehrere hundert.

Annekatri Buruck

Wer mitmachen oder sich einfach mal informieren möchte, kann jeden Donnerstag von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr im Tauschringbüro vorbeischaun:

**Hanse-Tausch Hamburg im Café-Treff Berne
Berner Heerweg 366 (am U-Bahnhof Berne)
22159 Hamburg • Tel. (0 40) 64 40 03 67
e-mail: info@hanse-tausch-hamburg.de
www.hanse-tausch-hamburg.de**



Winfried Korf sorgt bei einer Veranstaltung des Tauschrings für den musikalischen Schwung.

ErdeWoche:

Klimaschutz geht schon die Kleinsten an



Auch Spiel und Spaß gehörten zum Programm der Aktionswoche. Alle Fotos: Martin Scholz, Fotojournalist.

Mit Spiel und Spaß etwas über die Themen Erde, Klima und Ernährung lernen – im Rahmen der ErdeWoche können kleine Leute an großen Projekten teilnehmen.

Alle zwei Jahre steht diese verantwortungsvolle Veranstaltung auf dem Plan der evangelischen Kindertagesstätten im Norden: Im Rahmen der Bildung für nachhaltige Entwicklung, kurz BNE, beschäftigen sich die Schöpfungs-

wochen dann mit Fragen und Gedanken aus den Bereichen Wasser, Sonne, Erde und Luft. In der zuletzt veranstalteten Schöpfungswoche im Herbst 2014, in der das Thema Erde im Vordergrund stand, waren rund 900 Evangelische Kindertagesstätten zur Teilnahme eingeladen.

Verantwortung, Spiel und Spaß

Mit dem letzten Projekt, das zu der seit 1999 bestehenden Reihe „Schöpfung bewahren – Klimaschutz für kleine Leute“ gehört, gab es sogar eine Premiere: Die Aktionswoche wurde erstmals auch von Kindertagesstätten in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein übernommen. Organisiert wird alles, was dazu gehört, vom UmweltHaus



Im offenen Wagen über Feld, Wald und Flur – für viele war das eine Premiere.

am Schüberg und dem Kita-Fachreferat Bildung für nachhaltige Entwicklung des Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost. Das Ziel der alle zwei Jahre organisierten Veranstaltung besteht darin, Kinder möglichst früh verantwortungsvoll sowie spielerisch und mit viel Spaß an viele Umweltthemen

heranzuführen. Sie sollen motiviert werden, sich der Gestaltbarkeit ihrer Zukunft bewusst zu werden und entsprechende Kompetenzen erwerben. Darüber hinaus erhalten auch pädagogisch Mitarbeitende und Eltern die Möglichkeiten, sich viele Anregungen zu ho-



Die Erdewoche brachte Kinder in direkten Kontakt mit dem Landleben und sollte ihnen den Klimaschutz näher bringen.

len und eigene Reflexion zum Thema anzugehen. Dafür stehen zum Beispiel Fortbildungen und Arbeitshilfen, Erkundungsgänge und mehr zur Auswahl.

Auch Angebote für die Großen

Initiator der Projektwoche ist das UmweltHaus am Schüberg, eine Einrichtung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost. Bereits in der Vorbereitungsphase wurden von dort ungefähr 900 Materialsammlungen an Evangelische Kitas in der Nordkirche versendet. Außerdem standen 22 Fortbildungen für pädagogisch Mitarbeitende auf dem Programm. Schwerpunkte waren zum Beispiel Aspekte der Religionspädagogik, der Kunst, Naturerkundung und Bodenerforschung.

Erkunden, begreifen und erleben

Für die Teilnehmer, die um die 1400 Kita-Kinder aus knapp 100 Kita-Gruppen zählten, gab es von Anfang an einige

Naturstoff Lehm eröffnete dabei viel Raum für Erfahrungen, wie sie die Kleinen sonst nicht erleben.

Neues Angebot für das Jahr 2016

Als Highlight der Veranstaltungswoche konnte man dann die Abschlussveranstaltung zur ErdeWoche 2014 besuchen, bei der über 400 Gäste auf dem wunderschönen Gut Wulfsdorf zusammen kamen. Nach einer Andacht, mit der der Tag begrüßt wurde, ging es mit dem Trecker hinaus aufs Feld zur Ernte. Im herrlichen Sonnenschein haben die kleinen Erntehelfer dann fleißig köstliche Bio-Möhren aus dem Acker gezogen.

Auch wertvolle Informationen zum Leben und Arbeiten auf einem Bauernhof sowie die dort existierenden Tiere kamen dann nicht zu kurz, denn die Kinder konnten zum Beispiel Kälber streicheln und Schweine füttern. Und nach dem ausgiebigen Toben im Heu stand dann eine gute Stärkung in Form einer schmackhaften Suppe an – biologisch, vegetarisch und lecker.



Schon die Anreise in Bussen und auf Traktorenanhängern war ein Abenteuer und sollte bewusst machen, dass man nicht immer das Auto nehmen muss.

Abenteuer zu bestehen. So erfolgte schon allein die Anreise in öffentlichen Verkehrsmitteln und machte damit bewusst, dass man nicht jeden Weg mit dem Auto zurücklegen muss. Danach ging es ans Eingemachte, denn Fragen wie „Woher kommt die Milch?“ oder „Was passiert in der Steinzeitbäckerei?“ galt es zu erforschen und zu beantworten. Ebenso konnten die Teilnehmer in das so genannte Lehmatelier kommen und dort die Erde „begreifen“: Der

Während dieser gemeinsamen Mahlzeit ging der erste Ausblick dann schon mal in die Zukunft, denn mit den SchöpfungsWochen 2016 setzt sich die Themenreihe fort. Dann dreht sich alles um das Thema Luft. Für vorab anfallende Fragen und weitere Informationen gibt's im Haus am Schüberg Auskunft unter der Mail schoepfungswochen@haus-am-schueberg.de oder unter (040) 519000738 per Telefon.

Alexandra Petersen

Wer teilnehmen will, findet eine komplette Bühne mit so genannter Backline vor – Schlagzeug, Verstärker für die Instrumente, Percussion, Keyboard, auch Mikros und eine professionelle Soundanlage stehen bereit. Alle Fotos: Kulturhof Dulsberg.



Jam.Session im Kulturhof Dulsberg

Sternstunden

improvisierter Musik

Alle drei Monate ist auf der Bühne des Kulturhofs Dulsberg eine Menge los: MusikerInnen ganz unterschiedlicher Stile treffen sich dort und „jammen“ gemeinsam.

Der „Kulturhof Dulsberg“ im Alten Teichweg 200 hat sich im Laufe der vergangenen Jahre unter anderem mit Veranstaltungen wie zum Beispiel dem arena Jazzfrühschoppen, den Hamburger Gitarrentagen, dem Gitarren- und Zupfmusikfestival sowie dem Pop up Bandwettbewerb und den so genannten Mucke gegen Rechts-Konzerten hamburgweit und auch überregional einen sehr guten Ruf als Musik- und Konzert-Location eingespielt. Seit November 2010 ist eine weitere und mittlerweile sehr stark nachgefragte Veranstaltungsreihe im Kulturhof zu Gast: die KulturHOF-Jam.Session.

Viermal im Jahr gemeinsam musizieren

Organisiert vom Stadtteilbüro Dulsberg treffen sich hier alle drei Monate Musiker und Musikerinnen aller Kulturen und Stile aus der ganzen Stadt – und mittlerweile

auch aus ganz Norddeutschland – um zusammen auf der Grundlage von Standards, meistens jedoch frei, zu improvisieren. Die Grenzen von diversen Musikstilen wie Funk, Rock, Jazz, Soul, HipHop, Blues, Indie, Latin und Pop zu sprengen und die Genres ineinander fließen zu lassen – das ist die Idee dieses musikalisch-künstlerischen Happenings.

Ob Mitwirkende oder Publikum, für alle Beteiligten wird es jedes Mal ein neues und besonders spannendes Event, denn im Vorwege weiß niemand vorher, wer auf der Bühne zusammenspielt oder was gespielt wird. Oft wird das sogar erst auf der Bühne festgelegt. „Das bedeutet, dass jedes Stück einzigartig für diesen Moment ist, nicht geprobt und danach unwiederbringlich vorbei“, betont Andreas Eggers vom Stadtteilbüro Dulsberg das gewisse Etwas dieser kulturellen Darbietungen. Dabei entstehen, wie er es formuliert, Sternstunden der improvisierten Musik – und jeder Abend sei ein besonderer.

Alles für die Auftritte hergerichtet

Für die Musiker und Musikerinnen wird eine Bühne bereit, die keine Wünsche offen läßt: eine komplette Backline, das heißt Schlagzeug, Bass- und Gitarrenverstärker, Percussion, Keyboard, Mikrofone und sogar ein Flügel stehen, neben einer professionellen Anlage samt Monitoren, zur Verfügung. Manchmal wird sogar ein extra Podest für Steptänzer und Steptänzerinnen aufgebaut und mit Mikros versehen.



Die KulturHOF Jams sind mittlerweile über die Stadtgrenzen hinaus bekannt – aus dem ganzen Norden kommen Gäste und Teilnehmer.

Viel Spaß über die Musik hinaus

Aber auch für Nichtmusiker unter den anwesenden Leuten wird bestens gesorgt. Ein Kicker und ein Billardtisch, die kostenlos benutzt werden können, sorgen für Zerstreuung, während man der Musik lauscht. „Freier Eintritt und günstige Getränkepreise machen die Session auch für Leute mit kleinem Geldbeutel interessant“, erklärt Andreas Eggers.

Die Sessions finden immer an einem Sonnabend ab 21 Uhr statt. Die nächsten Termine sind Sonnabend, der 23. Mai und der 26. September. „Und dann feiern wir am 21. November 2015 fünf Jahre KulturHOF-Jam.Session“, gibt Andreas Eggers einen erfreuten Hinweis auf das bevorstehende kleine Jubiläum.

Hierzu werde es unter anderem eine Ausstellung von dem Dulsberger Fotografen Martin Streit mit den besten Fotografien der Sessions geben. „Alle Musiker der letzten Jahre sind eingeladen, um mit uns ein großes Fest der improvisierten Musik zu feiern“, so Eggers, der jeden Interessierten zu dem geplanten Fest einlädt: „Kommen sie auch und erleben sie einen unvergesslichen Abend, egal ob MusikerIn oder nicht – wir freuen uns!“

Andreas Eggers / Alexandra Petersen

Infos im Stadtteilbüro Dulsberg

Telefon: (0 40) 65 28 016

stb@dulsberg.de

facebook.com/kulturhofjam



Beim Jammen klingt alles zusammen, was sonst in Schubladen wie Rock, Funk, Jazz, Pop, Soul, Gesang oder rein instrumentale Musik sortiert wird.

Von den Schwierigkeiten, zuhause anzukommen

Ausstellung „Operation Heimkehr“ in der Bundeswehr-Uni



Melanie Baum (Jahrgang 1987), Obermaat. Die Marinesoldatin nahm am Anti-Piraten-Einsatz am Horn von Afrika teil und machte dabei Station in Djibouti. Die Konfrontation mit der Armut dort ließ sie die Verhältnisse hierzulande mit anderen Augen sehen.



Andreas Cassau (Jahrgang 1986), Oberstabsgefreiter. Er gehörte zu einer Einheit, die 2011 als sogenannte operative Reserve kurzfristig zur Verstärkung ins Kosovo verlegt wurde. Er hätte sich für seinen Einsatz mehr Rückhalt in der Bevölkerung zuhause gewünscht.

O bwohl Auslandseinsätze und Kampfhandlungen schon seit fast zwei Jahrzehnten zum Alltag in der Bundeswehr gehören, ist das Schicksal der Veteranen oft kein Thema. In der Helmut-Schmidt-Universität/Universität der Bundeswehr war im November 2014 die Wanderausstellung „Operation Heimkehr“ zu sehen. Sie dokumentiert, wie sich Soldaten nach einem monatelangen Einsatz in Afghanistan oder in Djibouti am Horn von Afrika in der Heimat zurechtfinden.

Heimkehren als Herausforderung

Denn das Heimkommen gestaltet sich oft schwierig. Es sind als traumatisch erlebte Kriegserlebnisse, schwere Verletzungen oder der Tod von Kameraden, aber auch die schiere Banalität des Lebens im Frieden, die den heimgekehrten Soldaten zusetzen. Auf der anderen Seite prägen Vorurteile oder Desinteresse einen guten Teil der öffentlichen Wahrnehmung. Konzipiert und gestaltet haben die Ausstellung die Fotokünstlerin Sabine Würich und die Politik-Journalistin Ulrike Scheffer. Ihr Ziel ist, die Menschen in den Blickpunkt zu rücken und ihre Erlebnisse und Erfahrungen zu zeigen. „Wir wollen die Soldaten selber sprechen lassen und zeigen, welche Folgen der Einsatz für sie hat“, sagt Ulrike Scheffer.

Scheffer und die in Köln lebende Fotokünstlerin Sabine Würich haben über einen Zeitraum von zwei Jahren 74 Solda-

tinnen und Soldaten aller Dienstgrade und aus allen Teilstreitkräften nach ihren Erfahrungen befragt. So kam ein breites Spektrum an Äußerungen von Veteranen wie von aktiven Soldaten zusammen, die sie nicht nur in der Ausstellung, sondern auch im gleichnamigen Buch dokumentierten.

Die Idee selbst geht auf Sabine Würich zurück, die sich im Rahmen eines ihrer Projekte mit den Fotos von Gesichtsverstümmelten aus dem 2. Weltkrieg beschäftigt hatte. Danach wollte sie sich mit den Einsätzen der Bundeswehr in Kriegs- und Krisengebieten beschäftigen und nahm Kontakt mit der Tagesspiegel-Redakteurin Ulrike Scheffer auf, die häufiger über Auslandseinsätze der Bundeswehr berichtet hat.

Überraschende Offenheit

Anfang 2011 baten die beiden die Bundeswehr um die Vermittlung von Gesprächspartnern. Die Bundeswehr zeigte sich aufgeschlossener als erwartet, suchte per E-Mail-Anfrage nach Teilnehmern und präsentierte schließlich 40 Männer und Frauen. Außerdem suchten Scheffer und Würich auf Facebook und über Verbände wie den Bund Deutscher Soldaten nach Ehemaligen und konnten so die Zahl der Interviewten auf 74 erhöhen.

Die ersten Gespräche führten Würich und Scheffer dann im Herbst 2011. Würich hatte ein mobiles Fotostudio dabei, in



Tony Ewert (34), ehemaliger Stabsunteroffizier. Er wurde bei einem Anschlag in Afghanistan lebensgefährlich verletzt. Seine Kameraden zogen ihn 2003 aus einem zerstörten Bus. Heute schmeckt er immer noch sein Blut im Mund, riecht den Rauch und hört die Schreie seiner verletzten Kameraden. Alle Fotos: Sabine Würich.

dem sie die Interviewten immer unter denselben Lichtbedingungen fotografierte. So entstand eine einheitliche Bildstimmung. Sie stießen kaum auf Vorbehalte. „Wir waren sehr überrascht über die Offenheit und das Mitteilungsbedürfnis“, erzählt Ulrike Scheffer. Ihre Gegenüber sprachen recht freimütig über ihre Erlebnisse im Einsatz und nach der Rückkehr. So entstand ein vielschichtiges und differenziertes Bild.

Breites Spektrum von Erfahrungen

Nicht jeder kämpft mit traumatischen Erlebnissen und ihren Folgen. Aber keinen haben die Erfahrungen unberührt gelassen. Viele hatten Probleme, sich wieder im zivilen Leben zurecht zu finden. Kinder und Ehepartner hatten sich weiterentwickelt – Kinder waren reifer und unabhängiger geworden, und auch Lebenspartner hatten gelernt, selbständiger zu agieren. Die Rückkehrer fühlten sich oft zuhause nicht mehr so gebraucht wie früher. Auch schiere Banalität kann belasten. So berichtet ein Soldat, der drei Mal im afghanischen Kunduz war, wie schwierig es für ihn ist, sich nun um eine ganz normale Parkplatzordnung zu kümmern. Es gibt die, die meinen, sie seien an ihren Erfahrungen gewachsen. Andere sehen das Leben in der Heimat nun mit anderen Augen. Eine junge Wachtmeister-Unteroffizierin, die 2012 vier Monate am Horn von Afrika stationiert war, schildert, wie stark der Blick auf die extreme Armut in Dschibouti ihren Blick auf unsere Konsumgesellschaft und ihr eigenes Verhalten verändert hat.

Auch die extremeren Stimmen bekommen ihren Raum. Ein Offizier erzählt, wie er seinen Bruder im Einsatz verlor. Andere berichten von Aggressionsschüben, Schlafstörungen oder so genannten Flashbacks, in denen eine Alltagssituation plötzliche Erinnerungen an eine durchlebte Kampfsituation wachruft. Die Teilnahme am Straßenverkehr kann Probleme bereiten, weil jemand immer noch die Sicherheitsroutinen aus seinem Einsatzgebiet verinnerlicht hat. Trotzdem ist es für viele Soldatinnen und Soldaten problematisch, sich zu offenbaren. Sie befürchten berufliche Nachteile, aber auch Ansehensverlust bei ihren Kameraden.

Warum die Universität der Bundeswehr

Den Anstoß, die Ausstellung nach Wandsbek zu holen, gab der Studentische Konvent, die Studentenvertretung der HSU. Die Verantwortlichen fanden gerade die Bandbreite an gezeigten Erfahrungen interessant. Zumal, so Konvent-Geschäftsführer Leutnant Kai Klahold, die Offiziere akademisch sehr gut ausgebildet würden, aber noch nicht genügend Kontakt zur Praxis hätten. „Wir wollten Sensibilität schaffen und zeigen, mit welchen menschlichen Problemen man es als Offizier im Einsatz zu tun hat“, sagt Klahold. Außerdem sollte die Universität auch zum Ort kontroverser Diskussionen werden. Auch die Sprachlosigkeit zwischen Militär und Öffentlichkeit sollte überwunden werden. Klahold sieht die Bürger als Wähler in der Verantwortung, denn sie entscheiden, welche Partei die Politik prägt. „Den Bürgern sollte vor Augen geführt werden, was es heißt, Menschen in den Einsatz zu schicken“, meint Klahold. Die Resonanz war überwiegend positiv, auch unter den Wissenschaftlern und Militärs an der Universität.

Um die Debatte zu fördern, war die Ausstellung an einem zentralen Ort auf dem Campus platziert – dem Roten Platz. Jeder, der in die Universität will, kommt dort vorbei. Die 74 Porträts konnten in der Ausstellung auf einem Bildschirm abgerufen werden. Um den herum standen Kuben mit einzelnen Geschichten. Die Wandsbeker Helmut-Schmidt-Universität war der zweite Präsentationsort. Eröffnet wurde die Ausstellung 2014 im Bundestag.

Friedrich List

Buchtipps: „Operation Heimkehr – Bundeswehrsoldaten über ihr Leben nach dem Auslandseinsatz“, Ch. Links Verlag, Berlin
Internet: www.operation-heimkehr.de/Ausstellung.html





Volksdorf – Leben in Hamburgs grünem Nordosten

Die historischen Fachwerkhäuser des Museumsdorfes tragen zum Volksdorfer Flair bei. Alle Fotos: Jürgen Petersen.

Es lebt sich hier fast wie auf dem Dorf – trotz der über 20.000 Einwohner, den der zum Bezirk Wandsbek gehörende Stadtteil verzeichnet. Die unter Naturschutz stehenden Teichwiesen, Wald, ein eher dörflicher Ortskern mit eigenem Gepräge und natürlich das Museumsdorf tragen zu diesem Flair bei.

Rund um die „Weiße Rose“ mit dem Denkmal für die Geschwister Scholl und die Fußgängerzone gruppieren sich Einkaufs- und Geschäftsstraßen. Hier liegen Cafés und Restaurants, die Post, Banken, aber auch Supermärkte, Bäckereien, Optiker und Apotheker. Die Anbindung an

die Stadt Hamburg ist nicht weit, denn fußläufig hält die U1, die sich hier in den Wohldorfer und den Großhansdorfer Zweig gabelt. Wer Behördengänge erledigen muß, findet hier das Servicecenter des Wandsbeker Bezirksamts, was die Fahrt zum Wandsbeker Markt erspart.

Gerade im Sommer finden sich im Volksdorfer Zentrum viele Gelegenheiten, ein Eis oder Kaffee und Kuchen zu genießen. Das gastronomische Angebot ist reichhaltig, um-



Wenn Sie schwanger sind, liegt vor Ihnen eine ganz besondere Zeit: Aufregung, Freude, aber manchmal auch Sorge. Neue Aufgaben müssen bewältigt und wichtige Entscheidungen müssen getroffen werden. Ich biete Ihnen in diesem Lebensabschnitt eine kompetente Begleitung.

Schwangerenvorsorge – Geburtsvorbereitungskurse – Säuglingspflegekurse
Geschwisterkurse – Geburtsbegleitung (in Ausnahmefällen) – Wochenbettbetreuung
Rückbildungsgymnastik auch für verwaiste Mütter – regelmäßige Stilltreffen – u. v. m.

Hebamme Janette Harazin

Groten Hoff 12 | 22359 Hamburg | Tel. 0176-482 751 97
Kontakt@Besondere-Zeit.de | www.besondere-zeit.de



Sitzbänke, Tische, Grün – die Fußgängerzone an der Weißen Rose lädt zum Bummeln und Verweilen ein.

fasst das Steakhouse ebenso wie italienische, griechische oder gutbürgerliche Gastwirtschaften. Kinogänger können im „Koralle“ direkt neben dem Bahnhof sowohl die neuesten Hollywood-Filme als auch anspruchsvolles Kino anschauen.

Der Wochenmarkt Volksdorf ist nicht nur der größte Wochenmarkt im Bezirk Wandsbek, sondern auch der zweitgrößte in ganz Hamburg. Seit 1949 bieten hier Erzeuger, Handwerker, Händler und Gewerbetreibende aus der Region ihre Waren an. Markttag ist zwei Mal in der Woche, nämlich mittwochs und samstags jeweils von 8 bis 13 Uhr.

Auszeichnung durch Patriotische Gesellschaft

Die zentral gelegene Ohlendorffsche Villa beherbergte früher das Ortsamt, nachdem sie ursprünglich Wohnsitz der lange tonangebenden Familie Ohlendorff gewesen war. Errichtet 1928/29, sollte sie nach dem Auszug des Ortsamts eigentlich abgerissen werden. Aber viele engagierte Volksdorfer Bürger sorgten dafür, dass der traditionsreiche Bau erhalten blieb und aufwendig restauriert wurde. Für den weiteren Erhalt wurde sogar eine Stiftung gegründet. Heute steht die Villa als Kultur- und Begegnungszentrum der Öffentlichkeit zur Verfügung. Insbesondere der Kulturkreis

Walddorfer lädt hier zu Lesungen, Vorträgen und anderen Events ein.

Im April dieses Jahres wurden zudem die Verantwortlichen für die Sanierung von der Patriotischen Gesellschaft geehrt. Bei einem Festakt im Reimarus-Saal der Gesellschaft überreichte Caroline Weiss vom Arbeitskreis Denkmalschutz der Patriotischen Gesellschaft eine goldene Plakette an Marc Schauenberg, den Geschäftsführer der FRANK

Stoff Akademie
Atelier Maria Krawczyk

Groten Hoff 5 – 22359 Hamburg
Tel. 040 64 56 56 85
Mo.-Fr. 9.00-18.00
Pause 13.00-13.30
Sa. 9.00-13.00

Kommen Sie vorbei!
Bei uns finden Sie:

- Änderungen aller Art
- Maßanfertigung
- Anfertigung von Gardinen
- Modeware, Accessoires und Schmuck



Die Teichwiesen liegen in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Volksdorf und eignen sich für ausgedehnte Spaziergänge.

Heimbau Nord GmbH. Das Unternehmen hatte die alte Villa erworben und mit großem Aufwand in eine Kultur- und Begegnungsstätte verwandelt, ohne den architektonischen Charakter des Baus anzutasten. Neben der Begegnungsstätte fanden auch ein Café, das „Wiener Café“, und eine Kindertagesstätte ihre Heimstatt unter dem Dach der Villa. Das Haus ist seit Anfang des Jahres im Besitz der Stiftung Ohlendorff'sche Villa, an die Marc Schauenburg die Plakette weiter gab.

Mechanischer Helfer für Rettungskräfte?

Volksdorf ist allerdings nicht nur Heimat traditionsbewusster Bürger, sondern auch von jungen Tüftlern. Der achtzehnjährige Janning Meinert vom Gymnasium Oberalster konstruierte für den Wettbewerb „Jugend forscht

2015“ einen sechsbeinigen Roboter für Bergungs- und Rettungsaufgaben. Mit dem gewann er nicht nur den Regionalsondern auch den Landeswettbewerb und stellt sich Ende Mai der Konkurrenz beim fünftägigen Bundeswettbewerb in Ludwigshafen.

Der „Zelos“ nach dem griechischen Gott des Eifers getaufte Roboter ist gewissermaßen der verkleinerte Prototyp einer großen Maschine, die in Katastrophengebieten Verschüttete ausfindig machen und bergen soll. Roboter, wie sie auch von renommierten Forschungsinstituten längst getestet werden, sind gut für das Erkunden schwer zugänglicher oder sogar verseuchter Bereiche geeignet. Man kann ihren Verlust eher verschmerzen als die schwere Verletzung oder den Tod eines menschlichen Helfers, zumal sie auch dort agieren können, wo Menschen in zu großer Gefahr wären.



Über die S-Bahnstation Volksdorf ist die Hamburger City gut zu erreichen.

Meinert kontrolliert den mechanischen Sechsbeiner über eine Fernsteuerung. Die nötige Programmierung hat er selbst erarbeitet. Bereits vor „Zelos“ hatte der Gymnasiast einen Roboter gebaut; für die Landesausscheidung baute er dann die erste „Zelos“-Variante. „Zelos 1“ besteht überwiegend aus Aluminiumteilen, „Zelos 2“ verfügt bereits über verbesserte Beine aus dem 3D-Drucker. Die dritte Version für den Bundeswettbewerb verfügt über austauschbare Füße – Gummipoppen für steinigen Untergrund, Skis für Schnee. Außerdem erhält „Zelos 3“ Sensoren zum Aufspüren von Gas und Wärme, einen Abstandssensor und Beschleunigungssensoren, mit denen neue Gangarten sowie Kletterfähigkeiten verbunden wären. Auch einen Kopf mit Ultraschallsensoren will Meinert dem „Eifrigen“ noch geben. Vielleicht holt der Sechsbeiner ja einen Preis nach Volksdorf.

Friedrich List



Sie kaufen gerne in angenehmer, privater Atmosphäre ein? Dann kommen Sie doch einmal bei uns vorbei, gern zeigen wir Ihnen unser reichhaltiges Sortiment.
Ihr Frischemarkt in Volksdorf.

Simon Frischemarkt • 22359 HH-Volksdorf • Weiße Rose 1
Tel.: (0 40) 2 41 89 90 • Öffnungszeiten: Mo – Fr 8 – 19 Uhr • Sa 8 – 16 Uhr

Traute Wohlers: Die Rekordtrainerin aus Wandsbek



Sie hat mehr als 3000 Kindern das Fußballspielen beigebracht und denkt trotz ihrer 75 Jahre nicht ans Aufhören – Traute Wohlers. Fotos: Oliver Jensen.

Traute Wohlers hat weit mehr als 3.000 Kindern das Fußballspielen beigebracht. Einer ihrer Jungs ist sogar Profi geworden. Trotz ihrer 75 Jahre denkt sie noch lange nicht ans Aufhören.

Traute Wohlers hat einen simplen Grundsatz: "Jeder, der den Ball nicht mehr in die Hand nimmt, darf Fußball

spielen." Die Jugendtrainerin des Wandsbeker TSV Concordia hat bereits weit mehr als 3.000 Kindern den Umgang mit dem runden Leder beigebracht. Seit dem Jahre 1999 steht sie sogar im Guinness-Buch der Rekorde. Genau zum 60. Geburtstag wurde ihr die Urkunde überreicht: "Mein Sohn hat das in die Wege geleitet. Das war eine tolle Überraschung." Es fällt schwer zu glauben, dass die 75-Jährige lange Zeit nichts mit Fußball anfangen konnte. "Ich wusste früher lediglich, dass der Ball rund ist", erzählt sie grinsend. Im Alter von 30 Jahren änderte sich das. Weil das älteste ihrer drei Kinder im Alter von acht Jahren Fußball spielen wollte, suchte sie nach einem Sportverein in der nahen Umgebung und wurde auf Concordia aufmerksam. "Dort wurde eine Jugendbetreuerin gesucht, die den Trainer ein



Traute Wohlers mit der G-Jugend vom Wandsbeker TSV Concordia.

bisschen unterstützen sollte. In einem Schullandheim hatte ich bereits als Betreuerin gearbeitet und viel Spaß gehabt. Also habe ich gleich zugesagt.“

Die Anfänge als Jugendtrainerin

Bei der Tätigkeit als Betreuerin blieb es nicht. Bereits dem ersten Training blieb der Trainer unangekündigt fern. Also standen 14 kleine Jungs vor Traute Wohlers und wollten Fußball spielen. „Mir blieb nichts anderes übrig, als einen Ball zu holen und selber das Training zu leiten“, erzählt sie. Sonderlich erfolgreich war sie mit ihrer Mannschaft zunächst nicht. Traute Wohlers erinnert sich, dass das erste Freundschaftsspiel mit 0:16 verloren ging und ihre Jungs nicht einmal über die Mittellinie kamen. „Erst als ich beim Jahrmarkt nebenan jedem Kind ein Eis gekauft hatte, waren sie wieder glücklich“, erzählt sie lächelnd. Die emotionale Nähe zu ihren „Minimonstern“, wie sie die kleinen Fußballer liebevoll nennt, ist bis heute geblieben. Die 1,49 Meter kleine Frau albert nicht nur gerne mit den Kindern herum, sondern zeigt sich auch sehr fürsorglich. Vor jedem Training holt sie einige Kinder per Auto ab, die ansonsten eine zu weite Anfahrt hätten. Auf der Nase herumtanzen lässt sie sich allerdings nicht. Befolgen die Kinder nicht ihre Anweisungen, gibt es einen lauten Pfiff aus ihrer Trillerpfeife und ein paar strenge Worte.

Jan-Philipp Kalla lernte bei ihr das Kicken

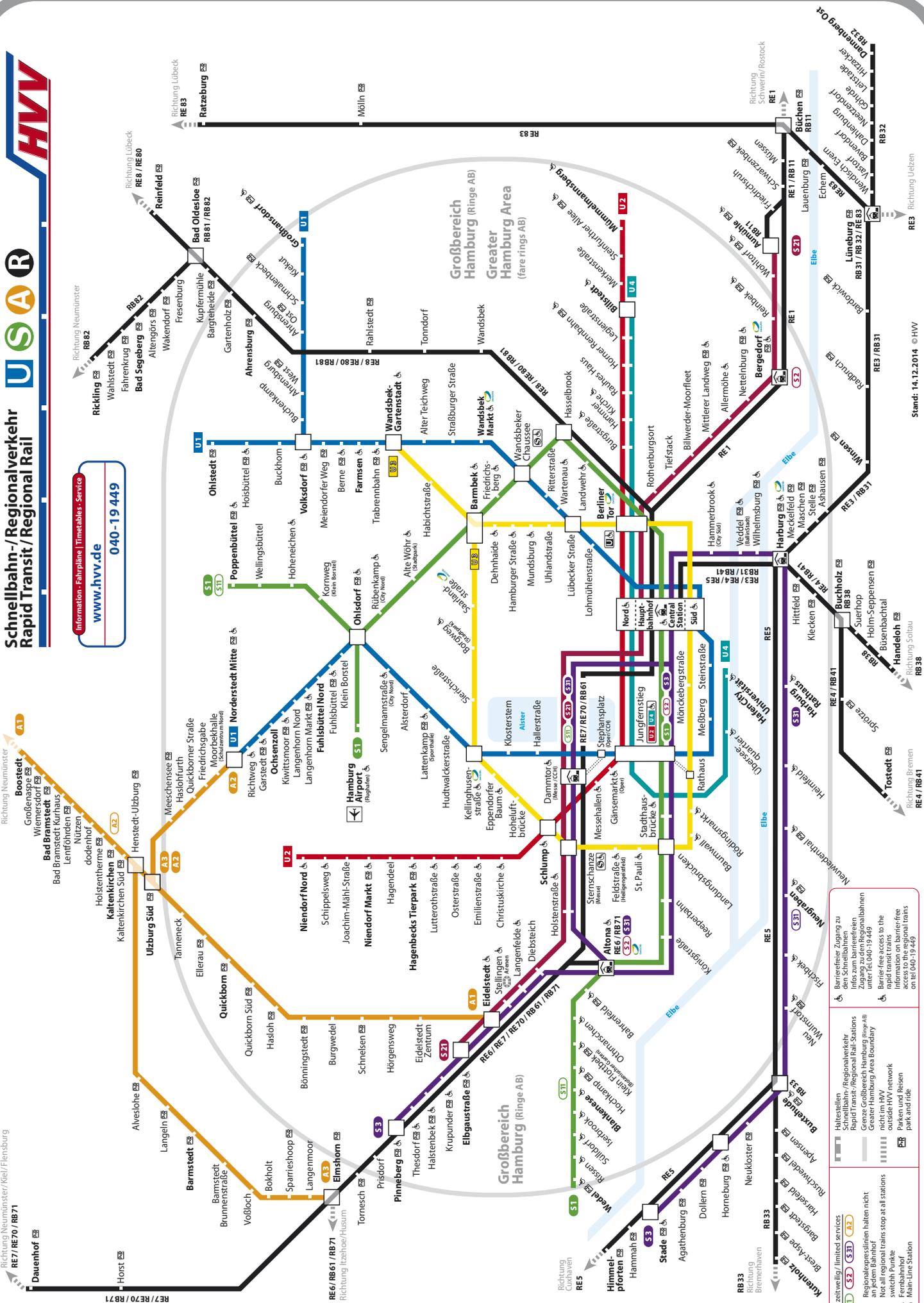
Überhaupt nahm Traute Wohlers ihre Aufgabe als Jugendtrainerin von Anfang an ernst. So meldete sie sich Anfang

der 1980er Jahre zum Trainerlehrgang in Hamburg-Ochsenzoll an. „Weil ich immer früh aufstehen und Zeitung austragen musste, bin ich beim Theorieunterricht leider eingeschlafen und durch die Prüfung gefallen. Ich scheiterte an der Frage, was ein Libero ist. Trotzdem habe ich bei dem Lehrgang viel gelernt“, erzählt sie. Auch ohne Trainerlizenz führte sie die kleinen Fußballer des SC Concordia zu vielen Meisterschaften und trainierte teilweise sogar elf Mannschaften gleichzeitig. Einer ihrer Spieler war Jan-Philipp Kalla, der heute Profispieler beim FC St. Pauli ist. Der Defensivspieler, der mit dreieinhalb Jahren mit dem Fußball anfang, kann sich noch gut an seine erste Jugendtrainerin erinnern: „Sie ist ein ganz toller und bewundernswerter Mensch. Wenn ich bedenke, dass sie ehrenamtlich insgesamt über 3.000 Kinder betreut hat und für jeden auch noch eine Mütze mit Concordia Logo gestrickt hat, ist das schon eine bemerkenswerte Leistung. Sie hat auch das Gefühl für den Mannschaftssport geprägt. Auf der Einladung stand immer, es warten zehn Freunde auf dich.“

Traute Wohlers möchte auch zukünftig noch vielen Kindern die Freude am Fußball vermitteln. An das Ende ihrer Laufbahn denkt die toughe Frau, die noch immer am frühen Morgen als Zeitungsausträgerin unterwegs ist, noch lange nicht. „So lange ich lebe, möchte ich auf dem Fußballplatz stehen. Das ist mein Leben“, sagt Wohlers. Zumal sie dank des Fußballs die üblichen Sorgen des Altwerdens vergisst: „Manchmal habe ich starke Rückenschmerzen. Aber wenn ich auf dem Fußballplatz stehe, vergesse ich alles und spüre keine Schmerzen mehr.“

Oliver Jensen

Information: Fahrpläne / Timetables: Service
www.hvv.de
040-19 449



Nur zeitweilig/limited services
 RE Regionalexpresslinien halten nicht
 nur an Bahnhöfen
 Rapid Transit stop at all stations
 nur an Haltepunkten
 Fernbahnhaf
 Main-Line Station

Haltenstellen
 Schnellbahn-/Regionalverkehr
 Rapid Transit-/Regional Rail-Stationen
 Regional-Expresslinien
 Greater Hamburg Area
 nicht im HVV
 outside HVV network
 Parken und Reisen
 park and ride

Barrierefreier Zugang zu
 den Schnellbahnen
 Inklusiv zum Regionalverkehr
 Greater Hamburg Area
 unter Tel. 040-19 449
 Barrier-free access to the
 rapid transit network
 Information on barrier-free
 access to regional trains
 on Tel. 040-19 449

Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

flexibel und mobil zu sein ist in jedem Lebensalter wichtig. Dem Hamburger Verkehrsverbund ist es deshalb ein großes Anliegen, eine möglichst einfache und barrierefreie Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs zu ermöglichen.

Die richtige Fahrkarte

Das Fahrkartenangebot des HVV bietet für Jeden die richtige Fahrkarte. Speziell an die älteren Fahrgäste richtet sich die Seniorenkarte, die ab 63 Jahre in Anspruch genommen werden kann. Sie berechtigt montags bis freitags in der Zeit von 9 Uhr bis 6 Uhr des Folgetages zu beliebig vielen Fahrten mit allen Verkehrsmitteln im HVV und gilt sonnabends, sonntags und feiertags ganztägig. Die stark rabattierte Seniorenkarte wird gegen Vorlage eines Altersnachweises und eines Lichtbildes in allen HVV-Kundenbüros ausgestellt. Für die Senioren-Monatskarte (und dazugehörige Zuschläge) können Sie den ersten Geltungstag selbst bestimmen, z. B. vom 8. bis zum 7. des Folgemonats.

Einsteigen ohne Barrieren

Viele Schnellbahn- und Regionalverkehrshaltestellen bieten bereits einen barrierefreien Zugang zu den Bahnsteigen mittels Aufzug oder Rampe. Hier ist auch ein Einstieg mit Rollator oder Rollstuhl kein Problem.

Es werden größtenteils Niederflrbusse eingesetzt, die einen leichten und bequemen Einstieg für alle Fahrgäste bieten.

Die passende Broschüre „Barrierefrei unterwegs“ finden Sie in allen HVV-Servicestellen sowie im Internet unter hvv.de.

Sicher unterwegs

Auf allen Bahnsteigen der Schnellbahnhaltestellen stehen Rufsäulen bereit, die Sie im Notfall – aber auch für eine Auskunft – nutzen können. Die Züge selbst sind mit Videokameras versehen und es besteht eine Sprechverbindung zum Fahrer. Durch Kameras hat unser geschultes Sicherheitspersonal die Haltestellen im Blick.

Onlineshop

Kennen Sie schon unseren Onlineshop auf hvv.de? Hier können Sie Monats- und Abo-Karten (für Seniorenkarten nur die Wertmarken) bestellen und folgende Karten sofort ausdrucken: Einzel-, Tages- und Gruppenkarten, flexible Wochenkarten, Ergänzungs- und Fahrradkarten sowie Zuschläge für SchnellBus/I. Klasse RB/RE – bis zu 14 Tage im Voraus. Beim Kauf von Einzel-, Tages- und Ergänzungskarten sparen Sie 3 %.

HVV-Infoline

Sie haben noch Fragen? Wir beraten Sie gern täglich, auch am Wochenende, unter der Telefonnummer 040/19 449. Wenn Sie unterwegs eine Auskunft benötigen, sprechen sie einfach unser Personal an oder benutzen Sie die Rufsäulen. Natürlich finden Sie auch alle Informationen im Internet auf unserer Homepage hvv.de.



Bleiben Sie mit uns mobil!

HVV-Mobilitätsberatung für Senioren

Gemeinsam mit HVV-erfahrenen Senioren geben wir Ihnen Tipps zur Nutzung von Bus und Bahn. Das kostenlose Schulungsprogramm wird regelmäßig in gut erreichbaren Räumlichkeiten in der Hamburger Innenstadt angeboten. Veranstaltungen für Gruppen führen wir auf Anfrage auch gern vor Ort in Ihrer Einrichtung durch.

Wir informieren Sie z. B. über folgende Themen:

- Wie komme ich ins Theater oder zu meiner Enkelin?
- Welche Fahrkarte ist für mich die richtige?
- Und wo kann ich diese kaufen?
- Wie kann ich den HVV sicher mit dem Rollator nutzen?
- Wo kann ich barrierefrei ein- und aussteigen?
- Wie kann ich Auto und HVV kombiniert nutzen?

Interessiert? Dann melden Sie sich an!

Telefon: 040/68 98 98 68-0 | Michael Krieger
Sprechzeiten: di 9 – 12 Uhr und do 14 – 17 Uhr
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an senioren@hvv.de

Mehr als ein Ziel





Fitness für Senioren

Regelmäßiges Training im Fitnesscenter hilft, auch in den späten Jahren fit und agil zu bleiben. Foto: Rainer Sturm, www.pixelio.de.

(fhl/pm fachinformation sport) Dass regelmäßige Bewegung bis ins hohe Alter viele gesundheitliche Vorteile hat, ist nicht erst seit Aufkommen der Neuen Medien allgemein bekannt. Heute kommen Menschen ins Seniorenalter, die durch die Fitnessbewegung der Achtziger und Neunziger Jahre geprägt sind. Der regelmäßige Gang ins Studio oder zum Training in den Sportverein ist Teil ihres Lebensstils.

Auch für ältere Menschen hat Sport zahlreiche positive Auswirkungen:

- ein höheres Maß an körperlicher Kraft und Ausdauer
- Geringeres Risiko von Herzinfarkten
- dichteres Knochengewebe und damit härtere Knochen
- die Blutzuckerwerte sinken
- Erhöhung des Lungenvolumens
- geschmeidigere Sehnen und Bänder

So ist es auch kein Wunder, dass sich Sportvereine und Fitnessstudios über wachsende Zahlen von Gästen über 50 Jahren freuen können.

Natürlich ändern sich die Trainingsinhalte in den späteren Jahren. Früher wurden Gewichte gestemmt, „Eisen ver-

bogen“, wie es so schön heißt. Heute sind sanftere Programme wie Yoga oder Pilates gefragt. In denen werden Körperkoordination, Ausdauer und die tiefere Muskulatur gefördert. Gewichtszunahme und damit verbundener Muskelaufbau stehen nicht mehr im Vordergrund.

Trainieren mit individuellem Konzept

Die Zeiten, in denen man wöchentlich einmal in die Senioren-Gymnastik gegangen ist und dort meistens das gleiche Trainingsprogramm absolviert hat sind vorbei. Heute wird in guten Studios nach einem individuellen und jederzeit variablen Fitnessplan trainiert, den man zusammen mit Trainern und Beratern erarbeitet. Zum Trainingsplan gehört idealerweise ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft- und Ausdauertraining und ein sinnvoller Wechsel von intensiven und weniger anstrengenden Phasen. Vorher und nachher sollte man Zeit für Dehn- und Streckübungen einplanen.

Während das Krafttraining die Muskeln dazu befähigt, Widerständen in Form von ausreichender Stabilisation oder

Bewegung zu begegnen, trainiert das Ausdauertraining insbesondere das Herz- Kreislaufsystem und hilft, Herzinfarkten oder Kreislaufkrankungen vorzubeugen. Die Intensität des Trainings sollte den Trainierenden fordern, ohne zu überfordern und kontinuierlich verändert und den erzielten Fortschritten angepasst werden. Ein zwischen dem Trainer und dem Kunden abgestimmter Trainingsplan hilft, die gesteckten Ziele zu erreichen.

Wichtig: Vor dem Training zum Arzt

Früher forderten Sportvereine eine ärztliche Voruntersuchung. Gerade für Ältere, die nach einer längeren Pause wieder Sport treiben wollen, ist das immer noch notwendig. Der Hausarzt, oder ein Sportmediziner sollten sich das Herz- und Kreislaufsystem, die Lunge, Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder anschauen und Hinweise geben, in welchen Bereichen man verstärkt auf sich achten sollte. So kann man mit einem guten Gefühl trainieren.

Die passenden Workouts auswählen:

Passende Workouts wurden im Bereich des Senioren Fitness von anerkannten Sportwissenschaftlern choreografiert und ermöglichen ein Trainieren mit Spaß und Leidenschaft.

Barre Concept: Das Workout „Barre“ stammt ursprünglich aus den USA und wurde in Deutschland neu lizenziert und weiterentwickelt. Es handelt sich um ein modernes Kraftausdauertraining und spricht sämtliche Muskelbereiche an, kann also als klassisches Ganzkörpertraining gelten. Das Workout enthält grazile Übungen aus dem Ballett, wurde jedoch stark auf die Bedürfnisse von Senioren angepasst und gilt als modernes Kräftigungsworkout.

Zumba Gold: Die Beliebtheit des Tanz- und Fitnessworkouts Zumba Fitness ist ungebrochen. Mit Zumba Gold gibt es eine, speziell auf die Bedürfnisse von Senioren angepasste Version. Lateinamerikanische Rhythmen motivieren und klingen noch lange nach dem Training positiv nach. Zumba Gold eignet sich gut als Ausdauertraining (Herz-Kreislauftraining).

Sling Training: Unter dem Begriff „Slings“ versteht man an Seilen befestigte, von der Decke hängende Schlingen, die eine körperliche Instabilität während des Trainings erzeugen und in der Physiotherapie seit Jahren eingesetzt werden. Sling Training ist eine der effektivsten und schonendsten Arten für das Training sämtlicher Muskelgruppen. Die Intensität lässt sich variieren, indem man den Winkel der Schlinge zur Aufhängung verändert. Somit ist diese Art des Trainings für jedes Fitnesslevel geeignet.

Die Hamburger Blindenstiftung

Anzeige



HBS HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG
 Senator-Ernst-Weiß-Haus - Die WohnPflegeanlage für blinde und sehbehinderte Senioren

SCHARFE BRÄUTE SEHEN BEI UNS SO AUS.

Damit im Alter der Spaß am Leben nicht zu kurz kommt, sollten Sie sich für eine WohnPflegeanlage entscheiden, die den Bedürfnissen von blinden und sehbehinderten Menschen gerecht wird. Das Senator-Ernst-Weiß-Haus bietet Ihnen ein einzigartiges Wohn- und Wohlfühlkonzept. **Schauen Sie mal vorbei.**

Besuchen Sie uns im Internet das-leben-im-blick.de vereinbaren Sie einen persönlichen Termin **040 69 46-0** oder senden Sie uns eine Mail für Infomaterial info@blindenstiftung.de

Hamburger Blindenstiftung
 Senator-Ernst-Weiß-Haus
 Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg



Das Leben im Blick.

Die Hamburger Blindenstiftung steht seit 1830 für besondere Betreuungskonzepte, Wohn- und Lebensmöglichkeiten für blinde und sehbehinderte Menschen unterschiedlichen Alters. Unser Ziel ist, die größtmögliche Selbstbestimmtheit durch fachliche Unterstützung und sensible Förderung bei der Alltagsbewältigung zu erhalten. Hierzu gehören u.a. individuelles Mobilitätstraining, lebenspraktischen Fertigkeiten. Freizeitaktivitäten und gemeinsame Reisen.

Das Senator-Ernst-Weiß-Haus ist die moderne WohnPflegeanlage der Hamburger Blindenstiftung in Hamburg-Farmsen für erblindete und sehgeschädigte Senioren. Speziell geschultes Personal begleitet den neuen Alltag in kleinen Wohngruppen; 132 persönlich gestaltete Einzelappartements stehen zur Verfügung. Unsere SeniorInnen bewohnen ein 26 qm großes Einzelappartements mit eigenem Bad.

Das Haus bietet vielfältige Kontaktmöglichkeiten, Kultur- und Erlebnisangebote sowie Feste und Reisen. Das Haus und der Geruchs- und Tastgarten sind auf die speziellen Bedürfnisse blinder, sehbehinderter und dementiell erkrankter Senioren ausgerichtet. Dabei werden diese von 100 festangestellten Mitarbeitern und Ehrenamtlichen unterstützt.

Unser Betreuungskonzept gilt für alle Bewohner des Hauses. Bestandteil des Konzeptes und für alle Mitarbeiter verbindlich sind die Leitlinie zur Betreuung und Pflege sehbehinderter und blinder Senioren, und zur Betreuung von Senioren während der Phase des Einlebens.

Wegen der beeinträchtigten Wahrnehmung ist eine vertrauensvolle Beziehung die wesentliche Grundlage aller Betreuungsangebote und therapeutischen Maßnahmen. Die Angebote werden von der Rehabilitationskraft für sehbehinderte und blinde Menschen, zwei Ergotherapeutinnen sowie ehrenamtlichen Mitarbeitern durchgeführt.

Hamburger Blindenstiftung
Senator-Ernst-Weiß-Haus · Bullenkoppel 17 · 22047 Hamburg
Kontakt: Tel: (040) 69 46-0
info@blindenstiftung.de · www.blindenstiftung.de

Matthias Claudius:

Der ,Wands- becker Bothe‘ starb vor 200 Jahren

*„Der Mond ist aufgegangen, die goldnen Stern-
lein prangen am Himmel hell und klar“. Mit die-
sem Abendlied von Matthias Claudius sind
Generationen von Kindern in den Schlaf
gesungen worden. In deutschen Ge-
dichtsammlungen taucht es so
häufig auf wie kein anderes.*

Generationen von Kindern wurden mit dem Abendlied von Matthias Claudius in den Schlaf gesungen. Foto: Rike/pixelio.de.

Der Schriftsteller, der es einst schrieb, steht dagegen bis heute im Schatten berühmter Literaturgrößen wie Goethe, Schiller oder Lessing. In diesem Jahr wird allerdings einiges zur Ehrenrettung des oft unterschätzten Dichters getan, denn 2015 ist ein doppeltes Jubiläumsjahr für Matthias Claudius. Seine Geburt jährt sich zum 275. Mal, sein Tod zum 200. Mal. Mit einer Vielzahl von Veranstaltungen und Veröffentlichungen gedenkt Hamburg des Mannes, der Schriftsteller, Journalist, Poet, aber auch Übersetzer, Beamter, Bankrevisor und sogar Erzieher und Gärtner war. Matthias Claudius hat keine Romane oder Theaterstücke geschrieben. Sein literarisches Werk besteht aus zahlreichen Gedichten, Briefen, Erzählungen, Anekdoten und den journalistischen Arbeiten für die vom Gutsherrn Baron Schimmelmann herausgegebene Zeitung ‚der Wandsbecker Bothe‘.

Dichter, Journalist und Familienmensch

Geboren wurde Matthias Claudius am 15. August 1740 als viertes Kind des Pastors Matthias Claudius in Reinfeld in Holstein. Nach dem Besuch der Lateinschule in Plön begann er 1759 ein Theologiestudium in Jena, wechselte aber bald darauf zu Jura und Kameralistik, einer Art Verwaltungswissenschaft für den öffentlichen Dienst. Beides studierte er eher halbherzig, denn sein Interesse galt bereits damals der Literatur. Schon bald begann er, selbst kleine Erzählungen und Gedichte zu schreiben.

Von 1764 bis 1765 arbeitete Claudius als Sekretär von Graf Ulrich Adolph in Kopenhagen. Mehr als dieser Broterwerb inspirierte ihn in der dänischen Hauptstadt die Bekanntschaft mit dem Schriftsteller Friedrich Gottlieb Klopstock und anderen bedeutsamen deutschen Gelehrten. Dennoch kehrte er schon bald nach Reinfeld zurück.

Von 1768 bis 1770 arbeitete Matthias Claudius als Redakteur der ‚Hamburgischen-Adreß-Comtoir-Nachrichten‘. Bekannt wurde er jedoch als Schriftsteller der Zeitschrift ‚der Wandsbecker Bothe‘. Dafür zog Claudius 1771 in das damals noch dänische Wandsbek, das bis zum Jahr 1879 mit ‚ck‘ geschrieben wurde. Die Zeitschrift mit ihren originellen ‚gelehrten Sachen‘ – für die Claudius u. a. Gedichte und fiktive Briefwechsel schrieb – war zwar in ganz Deutschland bekannt, finanziell aber erfolglos. Schon 1775 wurde sie wieder eingestellt. Dennoch empfand sich Claudius zunehmend selbst als ‚Wandsbecker Bothe‘, denn er veröffentlichte in den Jahren zwischen 1775 und 1812 seine Gedichte und Prosatexte als ‚sämtliche Werke des Wandsbecker Bothen‘ in acht Teilen.

Der arme Poet

Privat fand Matthias Claudius sein Glück in der Ehe mit der 17-jährigen Zimmermannstochter Rebekka Behn, die er am 26. Oktober 1754 geheiratet hatte. Das Paar bekam zwölf Kinder, von denen der erstgeborene Sohn allerdings kurz nach der Geburt starb. Familienleben, Liebe zur Natur und zur Heimat sowie tiefe Frömmigkeit bildeten den Wesenskern von Matthias Claudius. Unverzichtbar war für ihn außerdem der gedankliche Austausch mit engen Freunden wie zum Beispiel den Dichtern Johann Heinrich Voß und Johann Gottfried Herder und ihren Familien.



Matthias Claudius, der ‚Wandsbecker Bothe‘. Bild: Hamburgisches Staatsarchiv.

Nur finanziell war es immer wieder eng. Auf den Stellen als Obercommissarius in Darmstadt und als Redakteur der Hessen-Darmstädtischen privilegierten Land-Zeitung, die er 1776/77 angetreten hatte, hielt es ihn dennoch nicht lange. Schon nach einem Jahr kehrte er mit seiner Familie nach Wandsbeck zurück. Entspannung brachte erst der Ehrensold des dänischen Kronprinzen Friedrich ab 1785 und eine Stelle als Bankrevisor ab dem Jahr 1788.

Nur einmal noch verließ Claudius seine Heimat, allerdings nicht freiwillig. 1813/14 floh er vor den französischen Truppen nach Kiel und Lübeck. Die letzten Lebensmonate verbrachte er im Haus seiner Tochter Caroline und ihres Mannes, des Verlegers Friedrich Christoph Perthes, am Hamburger Jungfernstieg. Dort starb er am 21. Januar 1815. Vier Tage später wurde Claudius in Wandsbek beigesetzt. Das Grab, in dem auch seine Frau 17 Jahre später ihre letzte Ruhe fand, ist bis heute auf dem Historischen Friedhof neben der Wandsbeker Christuskirche zu finden. Im Wandsbeker Gehölz erinnert zudem seit 1840 ein Gedenkstein an den Dichter des Abendliedes. Im Wandsbeker Heimatmuseum an der Böhmestraße informiert ein eigener Raum über den ‚Wandsbecker Bothen‘. Und bereits 1890 hat sich die ehemalige Höhere Bürgerschule an der Witthöfftstraße in Matthias-Claudius-Gymnasium umbenannt.

Annekatri Buruck

Eine Wärmepumpe macht sich bezahlt



Bereits jeder dritte Bauherr setzt auf eine Wärmepumpe als das Heizsystem der Zukunft – Altbauten können ebenfalls von den Vorteilen profitieren. (BWP).

Bereits heute kann problemlos Wärme, die in der Erde, im Grundwasser oder in der Umgebungsluft gespeichert ist, zur Warmwasserbereitung, Kühlung und Heizung genutzt werden. Fördermittel machen die Investition in die umweltfreundliche Technik zusätzlich attraktiv.

(pm/BWP) Oben hui, unten pfui. Das Gesamterscheinungsbild entscheidet nicht nur in der Mode, auch bei Immobilien reicht für eine Topbewertung eine moderne Küche und ein schickes Bad alleine nicht, wenn im Keller eine antiquierte Heizungsanlage steht. Zu Recht, sind doch Heizung und Warmwasserbereitung inzwischen als „zweite Miete“ gefürchtet. Der Gesetzgeber wird früher oder später auch ältere Gebäude stärker in die Pflicht nehmen, schließlich soll der Gebäudebestand bereits 2050 klimaneutral saniert sein. Auch Altbauten sollen spätestens dann nur noch einen sehr geringen Energiebedarf aufweisen, der überwiegend durch erneuerbare Energien gedeckt wird. Jetzt in



Mit fachkundiger Beratung ist der Einbau kein Problem. (BWP).

eine effiziente regenerative Heizung zu investieren, steigert den Immobilienwert. Bereits jeder dritte Bauherr setzt auf eine Wärmepumpe als das Heizsystem der Zukunft – Altbauten können ebenfalls von den Vorteilen profitieren. Wärmepumpen sind Hightech-Heizungen, oftmals entwickelt und hergestellt in Deutschland. Auch wenn der Name im ersten Moment den Anschein erweckt, so ist die Wärmepumpe kein Bauteil einer Heizung, sondern stellt ein selbstständiges System dar. Mit ihr lässt sich die natürliche Wärme der Umgebung nutzen, um das Eigenheim umweltschonend zu beheizen. Dabei können Luft, Wasser und Erde als Wärmespende dienen. Vom Innenleben her handelt es sich bei einer Wärmepumpe um einen Kühltank, welcher der Umgebung Wärme entzieht und diese an die Heizkörper des Gebäudes abgibt. Als Antriebsenergie dient Strom – im Idealfall 100 Prozent Ökostrom. Eine Studie der Technischen Universität München* hat ergeben, dass Wärmepumpen, unabhängig von ihrer Wärmequelle, bei einer Sanierung Primärenergieeinsparungen von 41 bis 52 Prozent gegenüber alten fossilen Heizkesseln erreichen. Zusätzlich verringern sich auch die CO₂-Emissionen schon heute um bis die Hälfte. Und da jedes Jahr mehr grüner Strom in die Netze eingespeist wird, wird auch die Wärmepumpe von Jahr zu Jahr noch umweltfreund-

licher. Wer Ökostrom nutzt, hat mit der Wärmepumpe ein komplett CO₂-freies Heizsystem.

Zusätzliche Attraktivität erhält die Entscheidung zugunsten einer Wärmepumpe durch interessante Fördermöglichkeiten: So erhalten Bauherren und Sanierer seit dem 01. April 2015 bei Installation einer Erdwärmepumpe mindestens 4.500 € an Fördergeldern. Der Betrag erhöht sich um weitere 500 €, wenn die Wärmepumpe über einen ausreichenden Pufferspeicher und eine geeignete Schnittstelle zum Lastmanagement verfügt. Auch der Einbau von Niedertemperaturheizungen wird gefördert.

Alle Informationen rund um die Wärmepumpe stellt der Bundesverband Wärmepumpe (BWP) e.V. im Internet unter www.heizen-im-gruenen-Bereich.de zur Verfügung. Dort werden die verschiedenen technischen Varianten erläutert und die Fördermöglichkeiten vorgestellt. Eine nach Postleitzahlen sortierte Fachpartnersuche zeigt den nächstgelegenen Ansprechpartner.

Weitere Informationen sind unter www.waermepumpe.de erhältlich.

Bundesverband Wärmepumpe (BWP)

*Energiewirtschaftliche Bewertung der Wärmepumpe in der Gebäudeheizung, TU München, 14. Januar 2013.



Mit einer Wärmepumpe lässt sich die natürliche Wärme der Umgebung nutzen, um das Eigenheim kostengünstig zu beheizen. Dabei können Luft, Wasser und Erde als Wärmespende dienen. Bild: tdx/Bundesverband Wärmepumpe (BWP).

Stress mit dem Essen

Im Café einen Cappuccino mit laktosefreier Milch zu bestellen, gilt schon lange nicht mehr als Extrawurst. Heutzutage ist es fast schon normal, dass man selber oder Menschen in der Familie oder im Freundeskreis Schwierigkeiten mit bestimmten Lebensmitteln haben.

Brot, Brötchen und anderes Backwerk gelingt auch mit glutenfreiem Mehl. Foto: FotoHiero, www.pixelio.de.

Gluten und Laktose heißen die größten Verdächtigen, wenn es nach dem Essen zu Magen-Darm-Beschwerden kommt. Wer darunter leidet, muss handeln. Das hat auch die Lebensmittelindustrie erkannt: Minus L, der größte Anbieter laktosefreier Produkte, verfügt mittlerweile über eine Produktpalette von mehr als 80 Lebensmitteln. Neben Milch und Joghurt gibt es z. B. auch Tiefkühlpizza frei von Milchzucker – allerdings auch zu ziemlich stolzen Preisen. Ein Liter laktosefreie H-Milch kann bis zu dreimal teurer sein als die herkömmliche.

Auch Menschen, die das Weizeneiweiß Gluten nicht vertragen, müssen kaum noch auf etwas verzichten. Brot, Kuchen und Co. gibt es im Supermarkt und in der Drogerie auch ohne glutenhaltige Mehle. Lesen Sie, was genau hinter den jeweiligen Unverträglichkeiten steckt und was Sie als Betroffener dagegen tun können.

Was ist Laktoseintoleranz?

Laktose, auch Milchzucker genannt, steckt in unterschiedlichen Mengen in allen Milchprodukten. Bei Gesunden spaltet das Enzym Laktase den Zweifachzucker Laktose im Dünndarm in seine Bestandteile Galaktose und Glukose. Liegt eine Intoleranz vor, wird zu wenig Laktase zum Aufspalten gebildet, daher gelangt der Milchzucker im Ganzen in den Dickdarm und wird dort bakteriell abgebaut. Symptome die auftreten sind Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen.

Der naheliegendste Weg, Beschwerden zu lindern, ist natürlich, Laktose zu meiden. Betroffene können auf das mittlerweile sehr breite Angebot an laktosefreien Produkten zurückgreifen. In diesen ist der Milchzucker bereits gespalten, sodass er gut vertragen wird. Geschmacklich unterscheiden sich die laktosefreien Alternativen lediglich durch eine leicht süßere Note aufgrund des aufgespaltenen Zuckers. Übrigens gibt es auch in vielen Discountern eine kleine Auswahl milchzuckerfreier Lebensmittel. Eine andere Möglichkeit ist, auf pflanzliche Versionen wie Soja-, Mandel- oder Reismilch zurückzugreifen. Sie enthalten von Natur aus keine Laktose und bringen daher keine Beschwerden mit sich. Ein anderer Ausweg, um auch mal ein herkömmliches Milcheis oder eine Pizza im Restaurant sorgenfrei genießen zu können, sind Laktasepräparate. Sie werden zu den Mahlzeiten gegessen und sind in Tablettenform in verschiedenen Dosierungen in der Apotheke oder im Drogeriemarkt erhältlich.

Was ist Zöliakie?

Die Unverträglichkeit des Immunsystems gegenüber Gluten, dem Klebereiweiß des Getreides, wird als Zöliakie bezeichnet. Die Aufnahme von Gluten führt bei den Betroffenen zur chronischen Entzündung des Dünndarms, wodurch die Dünndarmschleimhaut verändert wird. Ohne eine Ernährungsumstellung flacht die Darmschleimhaut ab, es kommt zu einer verminderten Nährstoffaufnahme,

Mangelscheinungen sind die Folge. Zöliakie lässt sich durch eine Blutuntersuchung und anschließende Biopsie feststellen. Es treten Magen-Darm-Beschwerden, Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen, Müdigkeit und chronischer Eisenmangel auf.

Was ist Glutensensitivität?

Im Gegensatz zur Zöliakie ist die Glutensensitivität nicht allergisch bedingt. Es kommt auch nicht zur Veränderung der Darmschleimhaut. Die Ursachen sind noch nicht genau erforscht. Die Glutensensitivität wird durch ein Ausschlussverfahren festgestellt. Es kommt zu Magen-Darm-Beschwerden, Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Händen und Füße. Betroffene müssen leider komplett auf Gluten verzichten. Leider ist das Klebereiweiß aber nicht nur im Weizenbrötchen oder in Nudeln enthalten, sondern es versteckt sich auch in zig Fertigprodukten. Glutenfreie Mehle, wie beispielsweise Mais- oder

Reismehl gibt es im gut sortierten Supermarkt oder im Drogeriemarkt. Wer die glutenfreien Alternativen zu Ciabatta und Co. lieber selber backt, sollte sich genau an das Rezept halten. Denn durch das fehlende Klebereiweiß sind die Backeigenschaften der Mehle nicht mehr so gut. Es müssen andere Hilfsmittel wie Stärke zugegeben werden, um die gewünschte Teigkonsistenz zu erhalten.

Jana Maiworm



Wer Laktose nicht verträgt, muß trotzdem nicht auf Milchshakes verzichten – Sojamilch tut's auch. Foto: Timo Klostermeier, www.pixelio.de.

Rahlstedt – Hamburgs größter Stadtteil im Nordosten



Rahlstedts Einkaufsmeile ist durch die Busse und Bahnen gut zu erreichen. Alle Fotos: Jürgen Petersen.

(fhl). Rahlstedt, einer der größten Hamburger Stadtteile, hat sich in der Vergangenheit schrittweise auch zum bevölkerungsreichsten Hamburger Stadtteil entwickelt. Rund 87.000 Menschen leben hier.

Allerdings gehört Rahlstedt erst seit dem Groß-Hamburg-Gesetz von 1937 zur Hansestadt. Es war erst zehn Jahre vorher durch den Zusammenschluss der Ortschaften Alt-Rahlstedt, Neu-Rahlstedt, Meiendorf und Oldenfelde sowie Teilen von Tonndorf-Lohe und Jenfeld zur preußischen Gemeinde geworden. Der alte Ortskern besteht aus dem Bahnhof, den umliegenden Straßen sowie der Kirche Alt-Rahlstedts, die im 13. Jahrhundert als Zentrum eines Kirchspiels errichtet wurde.

Viele Bereiche Rahlstedts sind von Villen aus der Jugendstil- und Gründerzeit geprägt, weil die Gemeinde sich um die Wende zum 20. Jahrhundert zu einem beliebten Wohnort für wohlhabende Hamburger Kaufleute entwickelte. Dies wurde 1893 durch den Anschluß an die Lübeck-Bü-

chener Eisenbahn angeregt, die auch andere Gemeinden im Hamburger Nordosten besser an die Hansestadt anband. Viele der Villen sind recht gut erhalten und stehen unter Denkmalschutz. Auch sind ganze Gebäudeensembles und Straßenzüge wie die Remstedtstraße durch Milieuschutz gegen drastische bauliche Eingriffe abgesichert. Heute besitzt Rahlstedt einen modernen Kern mit den Fußgängerzonen an Schweriner Straße, Rahlstedter Bahnhofstraße und rund um den Bahnhof. Nicht nur Rahlstedter, sondern auch Farmsener oder Saseler finden hier ein breites Spektrum an Geschäften, Restaurants und Dienstleistern, um ihren Einkaufsbedarf zu decken. Ob Buchhandlung, Schuhgeschäft, Lebensmittel oder Mode - hier findet sich vieles, für das man sonst den langen Weg in die Hamburger Innenstadt in Kauf nehmen müsste. Cafés und Restaurants laden, gerade in der warmen Jahreszeit, zum Verweilen ein. Hier finden sich auch die nach dem in Rahlstedt geborenen Dichter Detlev von Liliencron benannte Straße sowie der ihm gewidmete Park samt Denkmal.

Shopping-Spaß und Nahversorgung – das Rahlstedt Center

Das Rahlstedt Center liegt zentral und gut erreichbar an der Schweriner Straße. Über fünfzig Fachgeschäfte auf drei Etagen bieten ein breites Spektrum an Waren und Dienst-

leistungen quer durch alle Branchen. Ob schneller Einkauf, entspanntes Shopping am Samstag oder an den verkaufsoffenen Sonntagen, oder einfach nur ein Abstecher zu Eis oder Kaffee – hier geht was.

Unter den Anbietern finden sich nicht nur viele attraktive Modegeschäfte (u.a. auch H&M und Adler), zahlreiche Boutiquen und Schuhgeschäfte, sondern auch eine Ballettschule, eine Buchhandlung, Friseure, ein Spielwarengeschäft, eine Bank, sowie Handy- und Fotogeschäfte und ein Nagelstudio. Technikbegeisterte finden hier ebenso ihr Zuhause wie Fitnessfreunde, die im Juka Dojo trainieren. Für das leibliche Wohl sorgen mehrere Restaurants, und wer Lust auf ein Eis oder einen Smoothie zwischendurch hat, kommt ebenfalls auf seine Kosten.

Den Familieneinkauf für das Wochenende kann man hier bei ALDI oder EDEKA erledigen. Man findet aber auch Süßes aus Schokolade oder frische Backwaren.

Das ganze Jahr über sorgt ein bunter Reigen von Events für Abwechslung und Unterhaltung. So finden vier Mal im Jahr verkaufsoffene Sonntage statt, 2015 noch am 27. September und am 8. November. Im April stand eine Modenschau auf dem Programm, im Mai und Oktober findet der beliebte Heymann-Büchermarkt statt. Lego-Steine und ihre vielfältigen kreativen Möglichkeiten sind im Juni das große Thema. Ende Juni und Anfang Juli laden die Geschäfte zum Sommer-Sale ein. „Die Erben der Dinos“ gastieren von Mitte September bis Anfang Oktober im Center. Im November zeigt ein Kunsthandwerker-Markt, was



Im Rahlstedt Center bieten über fünfzig Fachgeschäfte ein abwechslungsreiches Einkaufserlebnis.

Der Immobilienmarkt kommt zur Ruhe

Das Kaufinteresse ist immer noch hoch, doch das Preis-Leistungsverhältnis muss für die preisbewussten Hamburger stimmen.

So ist eine Überhitzung des Immobilienmarktes nicht mehr zu befürchten. Die Preiskurve dürfte abflachen und sich auf einem noch relativ hohen Niveau einpendeln. Schnelle Hauskäufe zu sog. Mondpreisen wird es nicht mehr geben. Tatsächlich hatten viele Verkäufer – leider auch auf Anraten ihrer Makler – versucht, im Zuge des



„Immobilienhypes“ die Preise noch mehr in die Höhe zu treiben. Inzwischen gehen auch die Banken vorsichtiger mit ihren Finanzierungszusagen um. Sog. Nullfinanzierungen, Finanzierungen ohne Eigenkapital oder Finanzierungen für wohl eher zu hoch eingeschätzte Immobilien, sind nicht mehr denkbar. Die Finanzierung sollte nach Bankenwunsch möglichst durch zweifaches monatliches Einkommen abgesichert sein und die Immobilie muss eine dem Kaufpreis entsprechende, reale Wertigkeit besitzen.

Insgesamt beurteilen wir diese Entwicklung als durchaus positiv und widmen uns nun wieder unserem Ziel, Käufer und Verkäufer gleichermaßen gut zu beraten und zufriedenzustellen!

Es grüßt Jutta Laub

stadtteil**MAKLER**, Rahlstedter Bahnhofstraße 19,
22143 Hamburg • Tel. 040-6779946

Bei uns gibt's
Adler mit
Augen für den
richtigen Preis!

Wir kennen den Echtpreis
Ihrer Immobilie.

stadtteil
MAKLER
RAHLSTEDT

Einlösen und schlauer sein:

SHOP Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstraße 19
fest 040. 677 99 46
stadtteil-makler.de



GUTSCHEIN

...für die kostenlose
Bewertung
Ihrer Immobilie.

Lösen Sie einfach den
GUTSCHEIN bei uns ein!



Es wird wärmer und heller, und alle zieht es vor die Tür. Hier reges Treiben in der Rahlstedter Fußgängerzone.

jenseits der Massenproduktion an phantasievollen Kreationen und Geschenkideen möglich ist. Besonderen Wert legt man auf kulturelle Veranstaltungen, meist in Zusammenarbeit mit dem KulturWerk Rahlstedt, das im Center beheimatet ist, und die Zusammenarbeit mit Schulen und Sportvereinen.

Mehr Infos im Web unter: <http://www.rahlstedt-center.com>

Geschichtliches

Erstmals urkundlich erwähnt wurde Rahlstedt als Radoluestede im Jahre 1248. Der Name geht auf die Gründung der Siedlung durch einen Mann namens Radolf. Damals siedelte hier der Volksstamm der Sachsen. Die Kirche Alt-Rahlstedts wurde im 13. Jahrhundert zum Zentrum eines großen Kirchspiels. Im folgenden Jahrhundert erwarb dann das Hamburger Domkapitel große Teile des Ortes, der im 16. Jahrhundert dann dem landesherrlichen Amt Trittau zugeschlagen wurde. Während des Dreißigjährigen Krieges von 1618 bis 1648 quartierten sich 1627 die katholischen Feldherren Tilly und Wallenstein in Alt-Rahlstedt ein.

Dasselbe passierte 200 Jahre später, als 1814 um die 22.000 russische Soldaten zu beherbergen waren, die das damals französisch besetzte Hamburg belagerten. Die Truppen des Zaren gehörten zwar dem Bündnis an, das Europa von der napoleonischen Fremdherrschaft befreien wollte, aber für die Alt-Rahlstedter bedeutete die Einquartierung Brandschatzung und Plünderung, als seien sie Bürger eines feindlichen Staates.

Bis 1864 gehörte Alt-Rahlstedt sowie die benachbarten Dörfer Neu-Rahlstedt, Meiendorf und Oldenfelde zum Herzogtum Holstein und damit der dänischen Krone. Danach gelangte es unter preußische Oberhoheit.

1893 wurde der Bahnhof eröffnet, und die Entwicklung zum Hamburger Villenvorort nahm ihren Anfang. 1889 wurde Alt-Rahlstedt Sitz des gleichnamigen Amtes, und 1904 nahm die Elektrische Kleinbahn ihren Betrieb auf, die bis in die 1960er Jahre Rahlstedt, Wohldorf und die Hamburger Walddörfer mit Hamburg selbst verband.

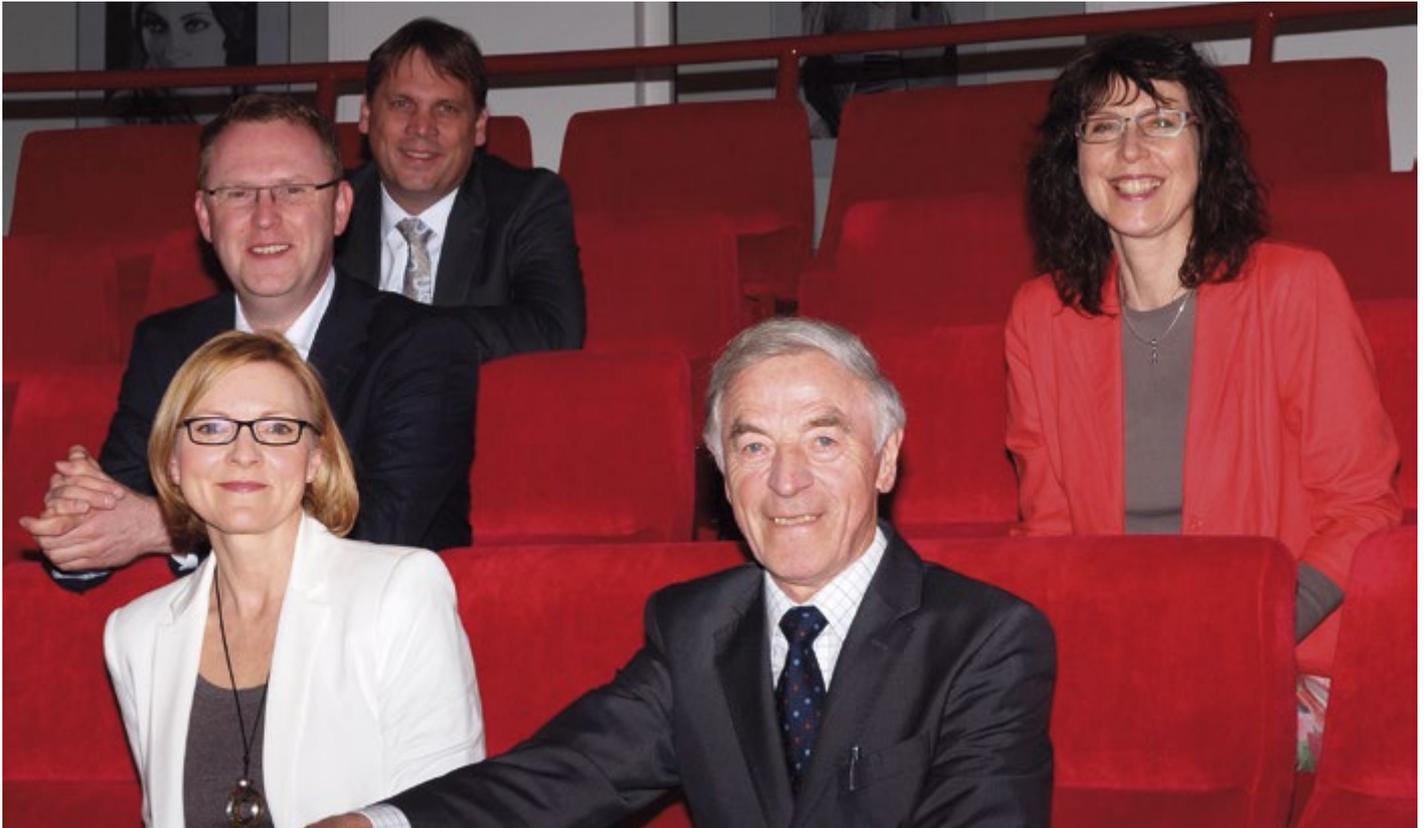
Der Ortsteil Neu-Rahlstedt ist fast genauso alt wie Alt-Rahlstedt. Allerdings besteht hier noch ein alter Dorfkern, der 1985 unter Milieuschutz gestellt wurde. Außerdem kamen 2012 weitere Teile des Ortsteils unter Ensembleschutz, um ihren historischen Charakter zu erhalten.



Legale Graffiti – in diesem Stadtteil hat auch die Moderne ihren Platz.

Der Rahlstedter Kulturverein

Wenn Rahlstedt zur Bühne wird



Der Vorstand des Rahlstedter Kulturvereins. Von links: Carmen Hansch (1.Vorsitzende), Ole Thorben Buschhüter (Schatzmeister), Markus Berns (2.Vorsitzender), Werner Jansen (Sprecher Arbeitskreis Geschichte) und Martina Seeger (Schriftführerin). – Foto: Matthias von Oldenburg.

Seit über 20 Jahren veranstaltet der Rahlstedter Kulturverein die Rahlstedter Kulturwochen. Unter dem Motto „In Rahlstedt ist was los“ finden in Schulen, Kirchen, Bücherhalle, Banken, Sparkassen, Residenzen und zahl-

reichen Geschäften im Ortskern jedes Jahr im September bis zu 70 Veranstaltungen statt. Der Kulturverein plant und organisiert immer ca. 15 eigene Veranstaltungen wie Konzerte, Ausstellungen, Lesungen, Wettbewerbe für Kinder





Die Rahlstedter Bücherhalle. – Foto: Carmen Hansch.

und Jugendliche. Darüber hinaus sammelt und bewirbt er die Termine vieler Institutionen. Ganz Rahlstedt mit Meindorf und Oldenfelde wird dann bespielt. So komprimiert können sich viele Rahlstedter gar nicht entscheiden, welche der zahlreichen Veranstaltungen sie besuchen sollen. Und das ist gewollt. Der Rahlstedter Kulturverein will zeigen, wie bunt Rahlstedt ist, wen und was es alles zu bieten hat. Im September kommen die Menschen dann bei vielen Gelegenheiten ins Gespräch und das ist ein gutes Stück Stadtteilkultur.

Interessanterweise hat der Rahlstedter Kulturverein aber nicht nur die Kultur im Programm, sondern kümmert sich in seinem Arbeitskreis Geschichte auch um Rahlstedts Vergangenheit. Engagierte Mitglieder stöbern im Archiv des Vereins und befragen die Eingeborenen. Jedes Jahr entsteht dann das vielbeachtete „Rahlstedter Jahrbuch für Ge-

schichte und Kultur“ und bietet ein Kaleidoskop Rahlstedter Künstler, Familien, Urgeschichtliches und – kritisch begleitet – der neueren Geschichte.

Um dies auch spannend an die Jugend heranzutragen, hat der Kulturverein ein Rahlstedt-Quiz für Schulen entwickelt und bietet innerhalb seiner Kooperationen mit Schulen Projekte zu den Rahlstedter Stolpersteinen, die dann auch mit den Schülerinnen und Schülern geputzt werden.

Mit seinen 87.000 Einwohnern ist Rahlstedt Hamburgs größter Stadtteil. Vieles ist hier im Wandel. Das Ortsbild ändert sich und es gibt viele Neubürger. Wichtig sind hier Orte der Begegnungen wie z.B. der Rahlstedter Wochenmarkt. Mittwochs, donnerstags und samstags wird es in Rahlstedt so dörflich und gemütlich, dass es auch viele Menschen von außerhalb anlockt. Und wichtig sind Menschen, die sich kümmern. Davon gibt es in Rahlstedt



Eiscafé „Dante“. – Foto: Carmen Hansch.

reichlich. Der Zusammenhalt in Rahlstedt und die gute Zusammenarbeit mit allen Vereinen und der IGOR, Interessengemeinschaft Ortskern Rahlstedt, ist hier wichtig. Gemeinsam hat man einen Runden Tisch zum Thema „Weihnachtsbeleuchtung in Rahlstedt“ gegründet, damit man im Dezember 2015 sagen kann „Rahlstedt leuchtet“. Auch das ist Stadtteilkultur. Beständigkeit und Wandel ist dem Kulturverein wichtig. Die Kulturwochen sind seit 20 Jahren eine Plattform für Rahlstedter Künstler, Kinder und Jugendliche. Aber nicht nur, denn eingeladen werden auch gern Künstler wie Wolf

Biermann, Rüdiger Nehberg oder Hellmuth Karasek. „Dieses Jahr haben wir einen Hamburg-Schwerpunkt“, so die Vorsitzende des Kulturvereins Carmen Hansch. „Plattdeutsches Theater, eine musikalische Reise durch Hamburgs Musikszene und eine Plattdeutsche Lesung und Talk mit dem bekannten Moderator und Autor Yared Dibaba. So bringt der September Spaß!“ Und weil es so schön ist, macht der Kulturverein jetzt das ganze Jahr ein eigenes Programm.

Carmen Hansch (1. Vorsitzende Rahlstedter Kulturverein e. V.) www.rahlstedter-kulturverein.de

Frischer Wind für Hamburg

Über viele Jahre hat die Sparkasse Holstein in Hamburg zwei personenbesetzte Standorte in Wandsbek und Sasel betrieben; nun weitet sie ihr Angebot mit neuen Geschäftsstellen im Nordosten der Hansestadt deutlich aus. Nach der Eröffnung zweier personenbesetzter Standorte in Rahlstedt im Oktober 2014 und in Bramfeld im April 2015 steht als nächster Schritt Hamburg Volksdorf auf dem Plan. Dort möchte die Sparkasse Holstein voraussichtlich Ende 2015 eine neue Geschäftsstelle eröffnen.

„Wir möchten in der Hansestadt aber nicht das nächste von vielen Kreditinstituten sein, sondern den Hamburgern zeigen, dass Bank auch anders geht“, berichtet der Vorstandsvorsitzende Dr. Martin Lüdiger. „Wir sind die neue Generation Sparkasse: modern, vertrauensvoll, unkompliziert – und mit einer frischen Brise von der Küste.“ Dieses Konzept und die jungen, engagierten Teams der Sparkasse Holstein kommen gut bei den Hamburgern an. So hat sie sich in Rahlstedt und Bramfeld längst einen Namen als „Die Sparkasse mit dem Strandkorb“ gemacht und sich mit ihrem hohen persönlichen und gesellschaftlichen Engagement erfolgreich in beide Stadtteile integriert.

Mit den Neueröffnungen in Rahlstedt, Bramfeld und Volksdorf liegt die Sparkasse Holstein voll in ihrem Plan, in jedem Jahr einen neuen Standort im Nordosten Hamburgs zu eröffnen. Die etablierten Standorte in Sasel und Wandsbek behalten dabei ihre hohe Bedeutung. Die Geschäftsstelle in Sasel mit Filiale mit Beratern für Immobilien- und Geschäftskunden, Vermögensmanagement und einem Büro der Tochtergesellschaft Sparkassen-Immobilien-Gesellschaft Holstein wurde 2011 modernisiert und an die Ansprüche eines innovativen Kreditinstitutes angepasst. Von Sasel aus betreut zudem das Private Banking der Sparkasse Holstein seine Kunden in Hamburg, Norderstedt und im südlichen Stormarn.

In Wandsbek ist die Sparkasse Holstein neben der Filiale mit Beratern für Immobilien- und Geschäftskunden und dem Vermögensmanagement mit ihrem FirmenkundenCenter Hamburg präsent. Der Standort in Wandsbek soll ab Herbst 2015 ebenfalls umfassend modernisiert und damit noch attraktiver für die Kunden gestaltet werden.



Eröffnet am 30.10.2014:
die neue Filiale Rahlstedt in der Rahlstedter Bahnhofstraße 9.



Eröffnet am 01.04.2015:
die neue Filiale Bramfeld in der Marktplatz Galerie in der Bramfelder Chaussee 230.

Die vergessenen Soldaten des 1. Weltkriegs

Jüdische Gefallene aus Wandsbek



Deutsche Soldaten haben bei Kriegsbeginn 1914 ihre Stellungen an der belgischen Grenze bezogen. Die Pickelhauben und auch die Art des Stellungsbaus wurden durch den weiteren Kriegsverlauf schnell überholt. Bei Kriegsbeginn meldeten sich 10 000 Juden freiwillig zum Kriegsdienst, obwohl Militär und Gesellschaft des Kaiserreiches stark antisemitisch eingestellt waren. Alle Fotos: Wikimedia Commons.

Der Umgang mit den eigenen Kriegstoten ist in Deutschland nicht erst angesichts aktueller Ereignisse eine schwierige Sache. So dauerte es lange, bis sich das offizielle Deutschland dazu durchringen konnte, die Toten der Bundeswehr tatsächlich als ‚Gefallene‘ und ihren Einsatz als ‚Krieg‘ zu bezeichnen. Jedoch hatte das Ausblenden der jüdischen Gefallenen des 1. Weltkriegs ganz andere Gründe.

Hier spielte der Antisemitismus die größte Rolle. Während des Kaiserreichs mussten Juden genauso wie Christen im Militär dienen, aber militärische Karrieren blieben ihnen verschlossen. Nach dem 1. Weltkrieg bemühten sich zwar Veteranenorganisationen um Akzeptanz ihrer Opfer, aber sie erreichten viele Deutsche nicht. Dabei bilden die jü-

dischen Soldaten ein eigenständiges Kapitel auch in der Wandsbeker Geschichte.

Gefallene und ihre Familien

Aus der damals eigenständigen Stadt Wandsbek kamen nach Erkenntnissen der Lokalhistorikerin Astrid Louven 59 Kriegsteilnehmer. Davon überlebten 15 den Krieg nicht. Louven fand in den Datenbanken der Soldatenfriedhöfe die Gräber von acht von ihnen.

Den Anstoß hatte die Entdeckung des Grabes von Manfred Heimberg gegeben, das sie auf dem großen Soldatenfriedhof bei Neuville-St. Vaast in Nordwestfrankreich fand. Heimberg liegt hier zusammen mit 130 anderen jüdischen



Der Grabenkrieg an den Fronten in Belgien und Nordfrankreich machte bei seinen Opfern keine Unterschiede. Etwa 12 000 Deutsche jüdischen Glaubens kamen im 1. Weltkrieg um.

Soldaten. Insgesamt begrub man dort 444 888 deutsche Kriegstote, was Neuville zum größten deutschen Soldatenfriedhof in Frankreich macht. Er liegt im Departement Calais, nahe der Kanalküste.

Manfred Heimberg starb mit 19 Jahren, während der Kämpfe um Arras 1917. Er war einer von vier Brüdern. Die Familie Heimberg lebte seit 1902 in Wandsbek; sein Vater Louis Heimberg betrieb eine chemische Fabrik an der heutigen Bovestraße. Die Familie wohnte in Marienthal, in der heutigen Jüthornstraße. Manfred Heimberg und seine Brüder waren im westfälischen Padberg geboren.

Die beiden jüngeren Brüder Manfred und Alwin, kehrten nicht zurück. Beide dienten in Infanterieeinheiten, Manfred Heimberg in der 8. Kompanie des Infanterieregiments 15, Alwin in der 11. Kompanie des Infanterieregiments 31. Alwin Heimberg starb am 25. Februar 1916, vermutlich, nachdem er schwer verwundet in Kriegsgefangenschaft geraten war. Von Alwin Heimberg existiert laut Astrid Louven keine Grabstätte. Die älteren Brüder René und Edgar kehrten dagegen aus dem Krieg zurück. Sie führten die Fabrik ihres Vaters bis in die Nazizeit hinein weiter. René Heimberg starb 1937 in Wandsbek, während seine Frau Maria und sein Sohn Ludwig nach England auswanderten, wo sie 1947 eingebürgert wurden. Edgar dagegen wurde 1938 enteignet und zusammen mit seiner Frau Bertha deportiert. 1942 wurde das Ehepaar in Chelмно ermordet. Also lebte ein Vierteljahrhundert nach dem 1. Weltkrieg kein einziger Familienangehöriger mehr in Deutschland.

Das Schicksal der Heimbergs ist leider typisch für den Weg vieler jüdischer Weltkriegsveteranen. War es schon während der Weimarer Republik schwierig, sich Gehör zu verschaffen, so galt ihr Einsatz im Dritten Reich überhaupt nichts.

Die Juden und das Militär unter Wilhelm II.

Die jüdischen Soldaten der kaiserlichen Armee waren in Uniform denselben Diskriminierungen und Schikanen ausgesetzt wie im zivilen Leben. Denn die Gleichberechtigung der Juden im Wilhelminismus stand bestenfalls auf dem Papier. Stattdessen herrschte ein stillschweigendes Ein-

verständnis, Juden keine verantwortlichen Positionen in Militär und Verwaltung zu überlassen. Also unterlagen sie im Deutschen Reich zwar der Wehrpflicht, aber die Offizierslaufbahn, auch die Tätigkeit als Reserveoffizier, blieb ihnen verschlossen. Das konservative Deutschland hielt Juden für verweichlicht und daher für wehruntauglich. Im Reichstag saß eine Antisemitische Partei, die es auf sechzehn Sitze brachte und deren prominentester Sprecher der Hofprediger Kaiser Wilhelms II., Alfred Stoecker, war.

Trotzdem, wohl um ihren Patriotismus nachdrücklich zu zeigen, meldeten sich bei Kriegsausbruch 1914 über 10 000 Deutsche jüdischen Glaubens freiwillig. Insgesamt dienten über 100 000 jüdische Soldaten im 1. Weltkrieg. 78 000 kamen zu Kampfverbänden, und rund 12 000 von ihnen starben auf den Schlachtfeldern. Viele von ihnen verbanden mit ihrem Einsatz die Hoffnung, dadurch endlich als gleichberechtigte Staatsbürger anerkannt zu werden. Und tatsächlich fiel kriegsbedingt die eine oder andere Barriere. Nun konnten Juden auch in Führungspositionen aufrücken, und dem Antisemitismus wurde mit Zensurmaßnahmen begegnet.

Allerdings gab das Kriegsministerium im Oktober 1916 dem Antisemitismus wieder Nahrung, indem es eine so genannte ‚Juden-zählung‘ durchführen ließ – angeblich, um Kritik begegnen zu können, nach der Juden überwiegend hinter der Front Dienst taten. Anfeindungen und Beschimpfungen durch antijüdisch eingestellte Kameraden und Vorgesetzte waren die Folge. Das Kriegsministerium hatte eigentlich beweisen wollen, dass Juden sich nur unterproportional am Kriegsdienst beteiligten und ihnen auch die richtige Einstellung fehlte. Die Ergebnisse sprachen jedoch eine andere Sprache und wurden daher unter Verschluss gehalten. Erst Anfang der Zwanziger Jahre wies der Statistiker Franz Oppenheimer nach, dass unter den Frontsoldaten prozentual betrachtet genauso viele Juden waren wie in der Gesamtbevölkerung. Sie dienten in allen Waffengattungen und starben auch genauso wie ihre christlichen Kameraden.

Friedrich List

Die Internetseite von Astrid Louven:
<http://www.astrid-louven.de>

Impressum

Herausgeber:

CittyMedia Communicators
and Publishers GmbH

Geschäftsführung:

Konstantin Theodoridis

Friedrich List

Syltring 16

22926 Ahrensburg

Telefon: 04102/69 72 64

Fax: 04102/69 72 65

Mail: info@cittymedia.com

www.cittymedia.com

Registergericht Lübeck, HRB 7789

USt-IdNr.: DE255580733

Bankverbindung:

HASPA

Kto.-NR. 1 352 148 157

BLZ: 200 505 50

Kaufmännische Leitung:

Konstantin Theodoridis

Chefredaktion und V.i.S.d.P.:

Friedrich List (fh)

Telefon: 040/20 97 62 45

Reporter:

Annekathrin Buruck, Alexandra Petersen, Markus Tischler.

Mediaberatung:

Konstantin Theodoridis

Telefon: 04102/69 72 64 • Mail: info@cittymedia.de

Bilder Heftumschlag:

Bezirksamt Wandsbek/Michael Pasdzior.

Gestaltung:

dierck & meyer mediengestaltung,
Kiel/Mutterstadt

Druck:

Druckerei Sons, Bad Langensalza

Erscheinungsweise: jährlich

Text, Umschlaggestaltung, Titel, Art und
Anordnung des Inhalts sind urheberrechtlich
geschützt. Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit ausdrücklicher Billigung des Verlages.

Wir bitten um Verständnis, dass wir trotz
sorgfältigster Prüfung keine Gewähr für die
Richtigkeit und Vollständigkeit der angegebenen
Termine übernehmen können.



Ein Kennzeichen von Rahlstedt sind die Villen aus der Wilhelminischen Zeit. Foto: Jürgen Petersen.



PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG

In Gemeinschaft leben. Seit 1619



PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG

Seit Jahrzehnten in Ihrem Stadtteil

Bei uns sind Sie in besten Händen! Wer unsere Häuser im Hamburger Osten besucht, wird sofort von der warmen, herzlichen Atmosphäre eingenommen. Ob in Ruhe die Natur genießen oder in nahegelegene Einkaufszentren bummeln gehen – unsere ruhige und gleichzeitig zentrale Lage macht beides möglich.

Ein großes Freizeit- und Therapie-Angebot ergänzt die pflegerischen Leistungen in unseren Häusern. Darüber hinaus sorgen enge Kooperationen mit Kindertagesstätten für Abwechslung im Alltag.

Mit dem Zukunftskonzept »Alt und Jung gemeinsam« stellen wir ein Stück Normalität im Zusammenleben der Generationen her.

Pflege von A-Z

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Besondere Betreuung bei Demenz
- Wohnbereiche für jüngere, erwachsene Pflegebedürftige
- Pflege und Betreuung von Suchtkranken
- Geschlossener Wohnbereich für Menschen mit Demenz und Korsakow-Syndrom
- Schwerstpflege
- Interkulturelle Wohngruppe

Machen Sie sich selbst ein Bild von uns.
Wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen uns auf Ihren Besuch!

www.pflegenundwohnen.de

PFLEGEN & WOHNEN FARMSSEN
August-Krogmann-Straße 100
22159 Hamburg
Tel: (040) 2022-2214

PFLEGEN & WOHNEN HOLSTENHOF
Elfsaal 20
22043 Hamburg
Telefon (040) 2022-4834

PFLEGEN & WOHNEN HUSARENDENKMAL
Am Husarendenkmal 16
22043 Hamburg
Tel: (040) 2022-4725



„Mehr als nur Kunde sein.“

Mitglied werden und Vorteile sichern.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir sind die Hamburger Genossenschaftsbank in Ihrer Nähe.

Die Hamburger Volksbank lebt ihr Motto „**Man kennt sich.**“ als partnerschaftliches Geschäftsprinzip und Leistungsversprechen. Nach unserem genossenschaftlichen Selbstverständnis betreuen wir unsere Kunden seit über 150 Jahren persönlich nah, kompetent und mit einer hohen Beratungsqualität. Unsere Mitglieder binden wir als Teilhaber ein. So profitieren sie von umfassender Transparenz, zusätzlichen Vorteilen und können die Erfolge unserer Bank in und für die Metropolregion Hamburg mitbestimmen.



Unsere Mitarbeiter sind für Sie da und legen besonderen Wert auf eine ausführliche Beratung. Unser Anspruch ist es, die persönlichste Bank in Hamburg zu sein. Drei aktuelle Auszeichnungen bestätigen, dass wir uns beim Wort nehmen lassen – ganz nach unserem Motto „**Man kennt sich.**“

Sie finden uns mit über 38 Filialen und mehr als 120 Geldautomaten in Hamburg und mit den folgenden fünf Standorten ganz in Ihrer Nähe. Wann lernen wir uns näher kennen? Ob Girokonto, ganzheitlicher VR-FinanzPlan oder die Planung der eigenen vier Wände. Wir beraten Sie gern.

Filialen in Ihrer Nähe:

- Wandsbek, Quarree 8-10, Tel. 3091 5009
- Bramfeld, Bramfelder Chaussee 228, Tel. 3091 5309
- Poppenbüttel, Heegbarg 34a, Tel. 3091 8909
- Rahlstedt, Rahlstedter Bahnhofstraße 12, Tel. 3091 5209
- Sasel, Saseler Markt 1, Tel. 3091 5709

www.hamburger-volksbank.de

 **Hamburger Volksbank**
Man kennt sich.